

小学校中学年向け「和食文化に関する教材」

わたしたちと「和食」

教師用指導書

教材の構成

動画教材、紙教材(児童用、教師用)から構成されています。

動画教材「わたしたちと『和食』」



紙教材「わたしたちと『和食』」



教材の使い方

本教材には、動画教材と紙教材(児童用8ページ、教師用10ページ)があります。

動画教材は、この授業の導入として、始めに視聴してください。紙教材は、A4サイズで1枚に1ページ分、またはA3サ

イズで1枚に2ページ分を印刷してください。両面印刷でもかまいません。できればカラー印刷をお勧めしますが、モノクロ印刷またはコピーでも読めるよう配慮しています。児童1人について8ページ分を1セットとして配付してください。

教材のねらい

本教材は、次のようなねらいの下に作成しています。

●和食の骨格を体系的に学ぶことができる

日本で伝統的に育まれてきた和食を題材にすることで、伝統的な食文化を学び、食の大切さ、自然への感謝などを意識させます。

「和食」は、2013(平成25)年に、ユネスコの無形文化遺産に登録されました(5ページ参照)。「和食」とは単に日本でとれる食材や、日本でつくられる料理や食事だけをさすのではなく、自然の美しさや四季の移ろいの表現や年中行事の中で自然の恵みを分け合うといった慣習などをも含む「日本人の伝統的な食文化」であることを理解させることをねらいとしています。

そのため、和食に関するさまざまな事項から、小学3・4年生に合った題材を選び、和食の骨格を体系的に学んでいただけるように配慮しています。

●児童の行動する意欲や態度を育成する

児童が、和食というテーマの下に、自分の考えをまとめた

り、他者の考えを聞いたりする態度を身につけられるようになります。児童は、家庭や学校で日々食文化を体験しています。身近な課題を探究する中で、自ら調べ、考え、周りの人と話し合うことが相互理解や行動変容につながり、その重要性に気づきます。また、食と健康、食の問題といった周辺の事項にも目を向けられるようになります。

●和食とSDGsの関連性が理解できる

世界で今起きているさまざまな問題に目を向け、考えていくために、SDGs(9ページ参照)を意識することが重要視されています。和食にはSDGsの目標やターゲットと関連する事項が多く、具体的な事例からSDGsとの関連性を理解し、問題意識を持てるようになります。

SDGsについての学習を進める際に、児童に身近な「和食」を題材とすることで、SDGsを自分たちに関係の深い問題としてとらえ、明確な問題意識を持って探究を進めていくことができます。

教材の使用例

「社会」「理科」「総合的な学習の時間」などの教科の2時限を利用して授業を展開することが標準です。また、自分で調査したり、グループでの話し合いや発表の時間を取り入れたりすることで、3～4時限の授業として展開することもできます。一部を抜粋して1時限での展開も可能です(具体的な授業展開例は3ページ参照)。

①45分×2時限での展開

動画教材での導入。和食について自分の考えを記入させる。数人の児童に発表させる。



和食の特徴を調べ、日本の地理的条件が和食を育んだこと、和食は日本の伝統的な食文化であることを理解させる。



地産地消や食品ロスなど、SDGsと関連する事項について考えさせる。

②45分×3～4時限での展開

動画教材での導入。和食について自分の考えを記入させる。数人の児童に発表させ、意見を言い合う。



日本の地理的条件と和食の関係など和食の特徴を自分で調べ、和食は日本の伝統的な食文化であることを理解させる。



地産地消や食品ロスなど、SDGsと関連する事項について考え、自分たちにできることを話し合わせる。

授業への取り入れ方

年間指導計画での位置づけ

この教材は、主に「社会」「理科」「総合的な学習の時間」での活用を想定しています。

また、和食の特徴である「うま味」や、栄養面で健康にもよいことに重点を置くことで、広く「食育」の一環として位置づ

けることもできます。さらに、地産地消からエネルギー問題や地球温暖化への影響、食品ロスや「もったいない」の話題から、飢餓や貧困などの問題に発展させるなど、SDGsについての学習と関連づけて扱うこともできます。

〈学習指導要領の該当部分の抜粋と各教科の授業での活用例〉

社会

- (第3学年)身近な地域や市区町村の地理的環境、地域の安全を守るための諸活動や地域の産業と消費生活の様子、地域の様子の移り変わりについて、人々の生活との関連を踏まえて理解する。
- (第4学年)自分たちの都道府県の地理的環境の特色、地域の人々の健康と生活環境を支える働きや自然災害から地域の安全を守るための諸活動、地域の伝統と文化や地域の発展に尽くした先人の働きなどについて、人々の生活との関連を踏まえて理解する。

※地域でよくとれる食材を調べる。

理科

- (第4学年)身近な動物や植物について、探したり育てたりする中で、動物の活動や植物の成長と季節の変化に

着目して、それらを関係付けて調べる活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 次のことを理解するとともに、観察、実験などに関する技能を身に付けること。

(ア) 動物の活動は、暖かい季節、寒い季節などによって違いがあること。(イ) 植物の成長は、暖かい季節、寒い季節などによって違いがあること。

※気候と食材になる動植物の生育の関係を調べる。

総合的な学習の時間

学校の実態に応じて、例えば、国際理解、情報、環境、福祉・健康などの現代的な諸課題に対応する横断的・総合的な課題、地域の人々の暮らし、伝統と文化など地域や学校の特徴に応じた課題、児童の興味・関心に基づく課題などを踏まえて設定すること。

アクティブ・ラーニングの視点

児童自らが主体的に学ぶ授業の実施が求められる中で、本教材を利用することで、主体的に学ぶための興味関心を喚起し、児童自らが能動的に学習に取り組む姿勢を育むことができます。

例えば、和食の特徴や、地域の食材・料理などについて自分で調べたり、家族や地域の人に聞いたりすることで、より

深く詳しく知りたいという気持ちが起これるとともに、食についての課題を発見することに結びつきます。そして、その課題を解決するにはどうしたらよいかを考えたり、話し合ったりすることで、より深い学びを促すことができます。

学習の過程では、情報収集のしかたや情報の選別などの手法を身につけることができます。

指導計画と授業展開例

本教材を使った授業の展開例を紹介します。

できるだけ、児童が考えたり、調べたりする時間を取るようにし、ひとつのことをさまざまな角度から見られるように配慮してください。

◆この授業のねらい

- ・和食が「自然を尊重しながら伝統的に育まれてきた食に関する文化である」ということについて、自身の経験の振り返りや他者との意見交換を通じて理解することができるようにする。
- ・地元の特産品について、地域ごとに特色ある食材や料理が存在することを踏まえて適切な資料等を用いて調べ、まとめることができるようにする。

授業展開例①(2時限での展開の場合)

時限	段階	時間(分)	学習活動・学習内容	留意事項	発問例
1	導入	7	●導入動画の視聴	感想を発表させる	
	展開①	15	●和食の特徴を考え話し合う ●和食は単なる料理ではなく、文化であることを知る	他者の意見を否定せず、多様な意見を尊重できるようにする	「どのような和食を知っているかな」
	展開②	20	●季節ごとに旬の食材があることに気づく ●地産地消とSDGsの関連を考える ●調理のしかたの違いを考える ●海外の料理をアレンジした和食もあることに気づく	旬の季節以外にも食材が手に入ることがあることにも触れる 生食は、あまり海外では見られない文化であることに気づかせる	「●●をよく食べる季節はいつかな」 「近くでとれたものを食べるようにするとどのようなメリットがあるかな」
	まとめ	3	●感想や気づいたことを発表する	次の時限の予告をする	
2	導入	3	●前の時限の振り返り		
	展開③	15	●自然の恵みへの感謝の気持ちを知る ●「もったいない」にこめられた意味をSDGsとの関連で考える ●うま味や発酵食品の利用に気づく ●和食の栄養バランスを知る	発酵食品が発達した理由を考えさせる	「発酵食品のよい点はどのようなところかな」 「『もったいない』って、どのような時に使うかな」
	展開④	15	●食材や料理は、地域ごとに特色があることを知る ●身近な特産品を調べる	地域の特産品を調べられるようにする	「家の近くではどのような食べ物がとれるかな」
	まとめ	12	●「わたしの『和食』アクションせん言」をまとめる	引き続き、日常生活の中で和食に関心を持つように促す	

※3時限以上で展開する場合は、各段階を長くし、グループでの話し合いや発表の活動を取り入れるなどしてください。

授業展開例②(1時限での展開の場合)

段階	時間(分)	学習活動・学習内容	留意事項	発問例
導入	7	●導入動画の視聴		
展開①	15	●和食の特徴を知り、和食は文化であることを理解する ●季節ごとに旬の食材があることに気づく ●地産地消とSDGsの関連を考える	旬の季節以外にも食材が手に入ることがあることにも触れる	「どのような和食を知っているかな」
展開②	15	●自然の恵みへの感謝の気持ちを知る ●「もったいない」にこめられた意味をSDGsとの関連で考える		「『もったいない』って、どのような時に使うかな」
まとめ	8	●食材や料理は、地域ごとに特色があることを知り、地域の特産品を考える	「わたしの『和食』アクションせん言」は各自で書くように指導する	「家の近くではどのような食べ物がとれるかな」

学習活動と評価の例

この教材は、「食べ物について興味を持って調べる活動」、「多様な食文化を尊重し、話し合う活動」、「食文化に興味を持って調べる活動」などの学習活動に対応しており、それらの活動での児童の姿を評価につなげることができます。

以下に、児童の活動の姿を見る際の観点と評価について例示します。

自ら課題を見出す

「和食」の特徴を知ることから、現在、その特徴が活かされていないこともあることに気づいた。「和食」の特徴を活かすにはどうしたらよいかを考えることができた。

わかったことを発表する

「和食」についてわかったことを、周りの児童にわかりやすく伝えることができた。資料をもとに、正しい根拠のあることがらを発表できた。

自分の意見を述べる

調べたり考えたりしたことをもとに、「和食」について自分はどう思うかを適切に表現できた。また、課題解決の方法などを論理的に述べることができた。

地域と連携した授業を

「和食」を題材として、地域の人々や施設と連携した授業を展開することができます。

スーパーマーケットや商店では、旬の食材や地元でとれた食材が売られている様子を見学できます。店の迷惑にならないように配慮して、数人のグループで調査すると、地元でよくとれる農作物や魚介類などの特徴を知ることができます。

また、農協や漁協と連携して青果市場や魚市場などの見学を実施することで、季節ごとにとれる食材や地元で特徴のある食材について話を聞くことができます。

行政機関との連携では、住んでいる市区町村や都道府県で

の農業や漁業の特徴、郷土料理などについて知ることができます。博物館の見学では、昔から伝わる食文化や、食料生産の方法や食生活の移り変わりを知り、郷土の偉人の好物などを通じて和食を身近に感じることができます。地域に食品を生産する企業の工場や、特産品を扱う企業があれば、生産の様子を見学したり、話を聞いたりすることができます。地元の伝統工芸(器、和紙、木工品、竹工品)の工房との連携によって、どのような食器がつくられ、使われてきたかがわかります。美術館では、絵画などを通じて地元の食文化や食の歴史などが学べます。

夏休み・冬休みを利用した授業例

本教材で「和食」についての概要を知ったうえで、各自の興味に応じたより深い探究学習につなげることができます。この場合は、夏休みや冬休み期間の課題とするとよいでしょう。

各自でテーマを決めて、調べる方法やまとめ方を考え、長い休みの間に調べるようにします。数人のグループでテーマを決め、協力、分担して進める方法をとってもよいでしょう。

休み明けには、その成果を提出させたり発表させたりします。発表に対してほかの児童から意見や感想を出してもらうと、次の課題発見につなげることができます。

また、年間を通して扱うことで、旬の食材についての理解を深め、季節ごとの食材の移り変わりや料理の違いについても学びやすくなります。

「食育」の中での位置づけ

「食育」とは、生きるうえでの基本であり、知育・徳育・体育の基礎となり、子どもたちがさまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。第4次食育推進基本計画において、和食文化を次世代へ継承するための食育を推進するとされており、「和食」を例に幅広い食育を展開することが期待されています。

例えば、和食が健康にどのように貢献しているかを学び、旬の食材を選択する力を習得すると、安く栄養価が高いものを選ぶ力が身につきます。ひいては、食が生きるうえで重要な意味を持つことに気づき、自らの食生活を振り返り、改善するためにはどうしたらよいかを考えていくことができます。



https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/



わたしたちと「和食」 指導のポイント

紙教材の各ページの内容説明と、授業での指導のポイントを紹介します。授業の中でより詳しい説明をする際や教材中に登場する用語の説明をする際、発展的な探究学習をする際に参考にしてください。

「和食」についてのイメージを自由に記入する。

P1

「和食」についてのイメージを自由に記入する。

わたしたちと「和食」

「和食」について、どのようなことを思い浮かべますか。自分の考えを書いてみましょう。

① 多くの新鮮な食材の持ち味を生かす

② 健康的な食生活をささえる栄養バランス

③ 自然の美しさや季節を表す

④ 年中行事との深い関係

ヒント

2013(平成25)年12月に、ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」。左のような特徴があるとされています。

「和食」って何だろう

世界遺産って何だろう？ 無形文化遺産とは？

世界遺産は、自然遺産や文化遺産(世界遺産)として選出されて、国や地域、世界のみんなが守っていくもの。

世界遺産は、道徳や風習など、移動させられないものなどだよ。日本では、姫路城(兵庫)や金沢(石川)などがあるよ。無形文化遺産は、フラスコ(スベリン)などの伝統的な舞踊や歌、食文化などが対象だよ。「和食」以外にも、食に関するユネスコの無形文化遺産を調べてみるとおもしろいよ！

「和食」は、持続可能な社会につながる食文化だよ

自然とともに暮らすことから生まれた「和食」は、最先代の食文化かもしれない。SDGsという取り組みを知っているかな。世界の国や会社、だん体、人々が力を合わせ、よりよい未来をつくらなく、国連で決まった17の目標に取り組んでいるよ。「和食」で、SDGsに取り組むことができるよ。まずは、SDGについて調べてみよう。

「和食」は、持続可能な社会につながる食文化だよ

自然とともに暮らすことから生まれた「和食」は、最先代の食文化かもしれない。SDGsという取り組みを知っているかな。世界の国や会社、だん体、人々が力を合わせ、よりよい未来をつくらなく、国連で決まった17の目標に取り組んでいるよ。「和食」で、SDGsに取り組むことができるよ。まずは、SDGについて調べてみよう。

「和食」の4つの特徴を紹介し、イメージを具体的に表す。

P2

おせち料理はいつ食べるか、どの 日本地理的条件と食文化のような意味があるかを考える。 の関係に気づく。

「自然」とともにある暮らしが生んだ「和食」

自然とともにある暮らしが、日本のさまざまな地産品で、特ちょうのある料理と食の習かんを育み、「和食」をかたちづけています。日本という国は、長い歴史の中で、「和食」を単なる料理ではなく、伝統的な食に関する文化として育て上げてきました。

「和食」って、料理のことだけをさす言葉かな？

例えば、お正月の料理。新しい年をむかえ、一年を元気で、暮せようという気持ちで、おせち料理をつくられています。日本人の自然への思いや、ものの考え方が、おせち料理や正月という縁起と、それを家族などと囲む食事に表れています。

食文化は、自然環境とその他の地産品から生まれる

日本は南北に長く、周りを海に囲まれ、多くが山地です。雨が多く、春夏秋冬の季節のはっきりしています。このような自然かんさうの中で、季節の食材を、海、山、里から得ています。日本にくらしてきた人々は、ゆたかな自然をうやまい、ともに生きてきました。自然への思いが幾と幾とつぎ、日本ならではの食文化が受けつがれてきました。

「和食」は、持続可能な社会につながる食文化だよ

自然とともに暮らすことから生まれた「和食」は、最先代の食文化かもしれない。SDGsという取り組みを知っているかな。世界の国や会社、だん体、人々が力を合わせ、よりよい未来をつくらなく、国連で決まった17の目標に取り組んでいるよ。「和食」で、SDGsに取り組むことができるよ。まずは、SDGについて調べてみよう。

「和食」は、持続可能な社会につながる食文化だよ

自然とともに暮らすことから生まれた「和食」は、最先代の食文化かもしれない。SDGsという取り組みを知っているかな。世界の国や会社、だん体、人々が力を合わせ、よりよい未来をつくらなく、国連で決まった17の目標に取り組んでいるよ。「和食」で、SDGsに取り組むことができるよ。まずは、SDGについて調べてみよう。

「和食」はSDGsや持続可能な社会とつながることに気づく。

教材の事項の補足

ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」

「和食」は、2013(平成25)年に、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。フランスの美食術、地中海料理、メキシコの伝統料理、韓国のキムジャン(キムチの製造と分配)などの食文化も無形文化遺産に登録されています。

「和食」の特徴

多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重、健康的な食生活を支える栄養バランス、自然の美しさや季節の移ろいの表現、年中行事との密接な関わりという4つの特徴から、「和食」は日本人が大切にしてきた自然を尊ぶ心や習わし、多くの知恵に基づいた伝統的な食文化と評価されています。

自然とともにある暮らしから生まれた「和食」

日本は南北に長い国土であり、四季がはっきりしています。日本には多種多様で豊かな自然があり、私たち日本人は、古くから自然に寄り添って暮らしてきました。「和食」は、こうした自然とともにある暮らしから生まれた文化です。

「和食」と持続可能な社会

世界でさまざまな問題が起こっている中、持続可能な(サステナブルな)社会を目指す目標としてSDGsが掲げられています。「和食」に見られる料理や精神は、SDGsとも関係が深く、持続可能な社会の実現にも貢献します。

用語解説

無形文化遺産

芸能や伝統工芸技術などの形のない文化を保護し、相互に尊重する機運を高める目的で登録される。

年中行事

毎年決まった時期に行われる行事。全国的に行われるものや、特定の地域に限って行われるものがある。

持続可能な社会

自然環境が保全され、将来の世代に必要なものを損なわず、現在の世代の要求を満たす開発が行われている社会。

発展的な学び

和食の特徴

・和食の4つの特徴のうちのひとつを選び、具体的にどのような料理が該当するかを調べよう。

→(例)「年中行事との深い関係」に該当する料理は、1月7日の七草がゆ、桃の節句のちらし寿司など。

日本の国土と食材

・日本の北と南でよくとれる食材を調べよう。

→北:北海道のさけ、うに、青森のりんご、秋田のはたはた。
南:鹿児島のだんご、沖縄のパイナップル。

海、川、畑などで、多種多様な食材がとれ、和食に使われている。

P3

季節によりそった和食の料理

和食をささえる日本の食材

南北に長い日本では、地いきごとにさまざまな食材がたくさん手に入ります。日本にはとてもたくさんの食材があり、和食文化をささえています。

海の魚

海そう

野菜

川の魚

貝やえびなど

季節ごとの和食の例

春

夏

秋

冬

考えよう! 季節を感じる食材をあげてみましょう。

季節ごとによくとれる食材を使っています。

和食×SDGs×地産地消でとれたものを食べる

わたしたちが食べる食糧は、日本各地や海外から運ばれてきているものも少なくありません。でも、できるだけ産地に近いところできれたものを食べれば、ものを運ぶエネルギーが少なくて済みます。このような取り組みを「地産地消」といいます。

「地産地消」は、持続可能な社会の実現につながる(9ページ参照)。

P4

和食の調理のしかた

和食は、食材を生のまま食べるほか、「焼く」、「むす」、「ゆでる」、「あげる」などの調理方法でつくられます。

生もの

ほうちょうで、食材を食べやすく切り、生のまま食べます。

例：さしみ、すし

にる

にじむといっしょに、食材を火にかけます。材料がやわらかくなり、味がしみこみます。

例：おでん、団子やが

焼く

あみななどに材料をのせ、じかに火に当てて焼きます。フライパンなどを扱うこともあります。

例：焼き魚、焼肉

むす

だし液に入れ、蒸気を通して、食材が柔らかくなり、味がしみこみます。

例：すき焼き、しゃぶしゃぶ

ゆでる

たっぷりのお湯に材料を入れて熱を加えます。料理の下ごしらえとしても使われます。

例：おでん、そうめん

あげる

熱した油に材料を入れて、小麦粉やパン粉のこもをつけて揚げます。

例：天ぷら、からあげ

考えよう! 給食に出る料理は、どのような調理方法でつくられているか、考えてみましょう。

世界とつながる和食

「和食」の中には、外国から伝わった料理を、日本でも食べやすいように変えたものがあります。例えば「てんぷら」は、ポルトガルから伝わった料理を、日本で手に入る食材を使ってつくったもので、今では和食のひとつとして親しまれています。

和食は外国の食材や料理も取り入れてきたんだね。

和食には、海外の料理をアレンジする柔軟性も見られる。

教材の事項の補足

季節感を大切にする「和食」

四季がはっきりしている日本では、食文化も季節と密接な関係があります。季節ごとの旬の食材を使うこともそのひとつです。また、季節に合った器を使って盛り付けをすることも和食の特徴です。

旬の食材の利点

食材が本来とれる時期が旬です。旬の食材を食べることで、季節を感じることができます。旬の食材は栄養価が高く、味がよいという利点があります。また、多く収穫されるので、比較的値段も安く手に入ります。

「和食」の調理の特徴

生食のほか、煮る、焼く、蒸すなど、さまざまな調理法があります。旬の食材の味わいを十分に引き出すために、それぞれの食材に合った調理法が用いられます。食材と調理法の多様さが和食の多様性につながります。

海外の料理と「和食」

天ぷらやとんかつは代表的な和食ですが、そのルーツは海外にあります。このような例は和食の柔軟性を示すものです。このほか、カレーやラーメンのように、海外の料理も日本食として、多数アレンジされ食べられています。

用語解説

旬

魚介類や野菜、果物などが最もよく出回る時期。現在は温室栽培などで一年中出回る野菜も多い。

生食

刺身のように、食物を生で食べる。新鮮な食材がとれるからできることであり、和食の特徴のひとつ。

発展的な学び

旬の食材の栄養価

- 旬の食材の例を挙げてみよう。
- 春：たけのこ、山菜、夏：なす、枝豆、秋：さんま、さつまいも、冬：だいこん、みかん など。

和食の調理の多様性

- 教材で紹介されているほかに、和食にはどのような調理法があるだろうか。
- あえる(野菜や魚介類などと調味料を加えて混ぜる)、炒める(油を使って加熱する) など。

他国の食文化の導入

- 日本でもよく食べられる料理で、海外から取り入れられたものを挙げてみよう。→カレー、ラーメン、ギョーザ、スパゲッティ、ハンバーグ、オムレツなど。各国のさまざまな料理が家庭でもつくられている。

自然をうやまう気持ちがこめられている和食の例。

こんぶなどからとるうま味を活かすことが和食の特徴のひとつ。

全国各地にさまざまな発酵食品があり、受け継がれてきた。

P5

自然をうやまう気持ちをこめた和食

自然からのめぐみが多い日本では、自然をうやまい、感じやす気持ちを受けつがれてきました。和食にも、自然をうやまう気持ちがこめられています。

季節の食材や季節に合った器を使う

季節ごとによくとれる「しゅん」の食材を使った料理が作られます。また、木や竹など、自然の素材でできた器が使われます。

自然が持つ力を利用

わさびには、歯をふやさないはたらきがあり、生のさしみとあわせて食べます。薬味が持つはたらきなど、自然の力を利用して使っています。

ゆたかな水を使った食べ物

日本では、きれいな水が豊富に得られます。豆腐など、ゆたかな水を生かした食べ物がつくられます。

緑しさを表す薬味

「いただきます」「ごちそうさまでした」は、自然からのめぐみとありがたくいただく気持ちを表しています。

「もったいない」の心

和食にこめられた、自然をうやまい、自然に感謝する気持ちをよく表す言葉が「もったいない」です。昔から、料理をそまづにあつたり、残してすててしまったりすることは、「もったいない」とされてきました。当分をきりきりし、平素を愛する心で、ワンリ・マーケットでは、「もったいない」という日本語に敬意を、最前を導く世界共通語として「MOTTAINAI」を広めることをよびかけました。最近、食べられるものをすててしまう「食品ロス」が問題になっています。家庭や飲食店から、たくさん食べ物がすてられる理由や、「食品ロス」をなくす方法などについても調べてみましょう。

もっと知りたい調べてみよう！

ウェブサイト https://www.mottainai.jp/jp/na/1206/np1_01.html

ウェブサイト https://www.mottainai.jp/jp/na/1206/np1_01.html

ウェブサイト https://www.mottainai.jp/jp/na/1206/np1_01.html

「もったいない」は、和食をはじめ、日本人のものの考え方の基本のひとつで、SDGsとも関係が深い(9ページ参照)。

P6

食材の持ち味を生かす工夫

和食は、食べ物が持つ持ち味や、よいところをできるだけ生かしています。食べ物の持ち味を生かす工夫、調理方法などにもさまざまな工夫が取り入れられています。

食べ物の味を引き立てる「うま味」

和食の味には「だし」が欠かせません。こんぶやかつお節、などからとれる「だし」には、「うま味」がふくまれています。「うま味」には、食べ物の味をいっそう引き立てています。

生きた魚の味を生かした食べ物

鯖、みそ、しょうゆなど、目に見えない小さな生き物(けいそく)のはたらきでできる食品がたくさんあります。このように食品を生かした食品といえます。発酵させることでうま味をふやし、長い間保存できるようにします。全国各地にはさまざまな発酵食品があります。漬物のふなずしは、塩づけした魚とごはんをつけこみ、発酵させたものです。秋田県のおいしさが、だいにけいそくをふやかし、米ぬかと塩でつけこんで発酵させます。

二汁三菜の例

和食は、二汁三菜といいますが、ごはんを中心に、しるもの、煮もの、揚げもの、つめのなどの組み合わせが基本です。このような食事は栄養のバランスが取りやすく、健康によいことがわかっています。

健康によい和食

この食事を食べたのは、秋田県でも有名な、おいしい味で知られる「ふなずし」の店です。

和食は栄養バランスを取りやすく、健康によい。

教材の事項の補足

自然をうやまう「和食」

日本では、自然の恵みに感謝し、自然をうやまってきました。「いただきます」「ごちそうさまでした」に、その気持ちが表れています。また、わさびの抗菌効果など、自然の力をうまく利用するのも和食の特徴です。

食品ロスの問題

近年、食べられるのに捨てられてしまう食品が問題となっています。この食品ロスにはさまざまな原因がありますが、和食にも見られる「もったいない」の心が失われがちであることも原因のひとつかもしれません。

「和食」で大切なうま味

「うま味」は、日本人学者が発見した基本の味のひとつです。こんぶやかたつおぶしなどからとるだしには「うま味」が豊富に含まれ、和食の味わいを豊かにしています。また、「うま味」のおかげで塩分のとり過ぎを防いでいると考えられます。

健康によい「和食」

和食の基本は一汁三菜。炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素をバランスよくとることに適しています。こうした食生活は肥満や高血圧を防ぎ、健康に貢献しています。

用語解説

食品ロス

本来食べられる食べ物が捨てられること。世界の食品ロスは、食料生産量の3分の1以上といわれている。

うま味

甘味、苦味などと並ぶ、基本の味のひとつで、料理のおいしさのもとになる。日本の池田菊苗博士が見出した。

一汁三菜

和食の基本形のひとつ。ごはん、汁物、主菜、副菜、副々菜からなる。バランスよく栄養をとりやすい。

発展的な学び

発酵食品の利点

- 発酵食品はどのようにつくられるのだろうか。
- 漬け物は、野菜に塩を振ったり、ぬかに漬けたりして発酵させる。納豆は、蒸し煮をした大豆に納豆菌を加える。

栄養と健康

- 食べ物の栄養素には、どのようなはたらきがあるか。
- 炭水化物(エネルギー源になる)、たんぱく質(体をつくる)、ビタミン(体調を整える)など。

SDGsの授業での展開

昨今、SDGsが注目されています。実は、和食や食の問題は、SDGs(持続可能な開発目標)とも密接に関連しています。「和食」や「食」をきっかけとして、SDGsにも関心を持たせることができます。この授業の中でも、意識してSDGsとの関連を考えさせながら授業を展開できます。主なゴールとの関連を意識してみましょう。

SDGsとは

SDGs = Sustainable Development Goalsとは、2001年に策定されたミレニアム開発目標(MDGs)の後継として、2015年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことを誓っています。SDGsは発展途上国のみならず、先進国自身が取り組むユニバーサル(普遍的)なものであり、日本としても積極的に取り組んでいます。

SDGsの17の目標



外務省 <https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/index.html>



SDGsと「和食」

自然の恵みによって得られる食材を生かし、丁寧に最後まで使い切る知恵が詰まった和食は、サステナビリティ(持続可能性)の原点です。

保存食品や発酵食品の技術が発達していることは、食材をむだなく活用することであり、食品ロスの低減を考えること

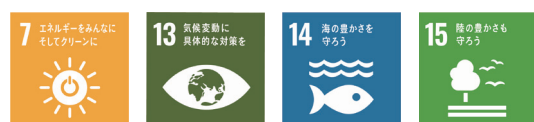
にもつながっていきます。和食に使われる多彩な食材を手に入れるためには、海や山などの自然環境が健全に保全されていなければならない、環境保全を意識することになります。また、和食の栄養バランスがよい点は、健康を考えることにつながります。

地産地消とSDGs(教材3ページ)

地産地消とは、地域で生産したものをその地域で消費することです。現在、日本の食料自給率は低く、多くの食料が海外から輸入されています。そのため、船や飛行機などで運搬するのでエネルギーが消費されます。地産地消を進めることで、食料の運搬に使われるエネルギーを低減できるので、SDGsの「7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに」の達成につながります。エネルギーの低減はCO₂排出量削減につながり、「13 気候変動に具体的な対策を」と関係します。

また、地域の海でとったり、陸地で育てたりしたものを、その地域で消費することは、「14 海の豊かさを守ろう」「15 陸の豊かさを守ろう」で目指す、「海と陸の資源を大切に、保護すること」にもつながります。

地産地消と関わりの深いSDGs



「もったいない」の心とSDGs(教材5ページ)

「もったいない」という言葉は、海外にはこれに当てはまる適当な言葉がなく、ノーベル平和賞を受賞したケニアのマタイさんが世界に広めようとしたことで知られています。

食べ物を大切にする「もったいない」の心は、SDGsの「12 つくる責任 つかう責任」に深く関わっています。食品ロスは、家庭などで食べ物をむだにしていることだけが原因ではありません。特定の時期に売ることをねらって大量に生産し、余ると捨ててしまうこと、賞味期限が近い食品は店頭から撤去され廃棄されることなども原因となっています。食品ロスを減らすためには、製造する企業も、消費する私たちともに責任を持って行動することが必要となります。

「もったいない」の心と関わりの深いSDGs



和食のさまざまな取り組みを知りたい方



和食文化の保護・継承に向けた事業の紹介

和食文化を保護し、将来にわたって継承していくための事業を紹介しています。子育て世代への和食文化普及推進事業、和食給食の取り組み、「和食」の保護・継承推進検討会、和食文化パンフレットなどを閲覧することができます。

和食の全体像が学べるテキストや事例集、パンフレット、教材、無料で使用できる和食に関連するイラストや写真なども掲載しています。



出前授業などに興味のある方



一般社団法人 和食文化国民会議「出前授業」

和食文化国民会議では、次世代に向けた和食に関する「出前授業」を実施しています。うま味やだしの体験、みそづくり教室、配膳とマナーなど、さまざまな分野にわたる内容を、年代や地域に合った手法で伝えます。

詳細は、https://washokujapan.jp/shokuiku_event/ からお問い合わせください。



一般社団法人 和食文化国民会議「だしで味わう和食の日」

毎年、11月24日の「和食の日」を中心に「だしで味わう和食の日」の企画を実施しています。お申し込みいただきますと、未就学児用、小中学生用、それぞれ裏面は保護者用の教材、先生方用の説明資料を提供しております。

詳細は、<https://washokujapan.jp/dashi-document/> をご確認ください。



(提供資料)

ユネスコスクールに参画したい方



ASPnet ユネスコスクール

ユネスコスクールは、1953年、ASPnetとして、ユネスコ憲章に示された理念を学校現場で実践するため、国際理解教育の実験的な試みを比較研究し、その調整をはかる共同体として発足しました。世界182か国で1万1,500校以上がASPnetに加盟して活動しています。日本国内では、ESDの推進拠点として位置づけられ、2019年11月現在、1,120校の幼稚園、小学校・中学校・高等学校及び教員養成系大学がこのネットワークに参加しています。

