

小学校高学年向け「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。「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5・6年生に合った題材を選び、和食の骨格を体系的に学ぶことができ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」「家庭」「総合的な学習の時間」などの教科や「特別活動」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、児童が自分で調査したり、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。世界で和食の人気の高い理由について考え、意見交換する。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」「家庭」「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5学年)我が国の国土の地理的環境の特色や産業の現状、社会の情報化と産業の関わりについて、国民生活との関連を踏まえて理解する。
 - (第6学年)多角的な思考や理解を通して、我が国の歴史や伝統を大切に国を愛する心情、我が国の将来を担う国民としての自覚や平和を願う日本人として世界の国々の人々と共に生きることの大切さについての自覚を養う。
- ※日本の各地(北と南、海までの距離、太平洋側と日本海側など)での、よくとれる食材の違いを調べる。

理科

- (第5学年)生命の連続性、流れる水の働き、気象現象の規則性について追究する中で、生命を尊重する態度や主体的に問題解決しようとする態度を養う。
- (第6学年)生物と環境について、動物や植物の生活を観察したり資料を活用したりする中で、生物と環境との関わりに着目して、そ

れらを多面的に調べる。

※気候や地形と、食材になる動植物の生育の関係を調べる。

家庭

- (第5学年及び第6学年)食事の役割が分かり、日常の食事の大切さと食事の仕方について理解すること。伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方を理解し、適切にできること。食品の栄養的な特徴が分かり、料理や食品を組み合わせるとる必要があることを理解すること。1食分の献立について栄養のバランスを考え、工夫すること。
- ※毎日の食事にとり入れられる和食を考えてみる。

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色に応じた課題、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と、和食の4つの特徴について、調べたり、他者との意見交換を通じたりしながら理解することができるようにする。
- ・地元の郷土料理について、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。また、他者へも説明(紹介)できるようなことを意識した内容を身につけるようにする。

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	●和食の人気や魅力を考え話し合う ●和食は単なる料理ではなく、文化であることを知る ●和食の4つの特徴を知る	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	「海外の人に和食の人気が高いのはなぜかな」 「海外の人はどのような和食が好きかな」
	展開②	20	●和食は年中行事と関係が深いことに気づく ●季節ごとに旬の食材があることに気づく ●保存食品の利点について知る	年中行事の例を挙げ、関係の深い料理を考えさせる 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	「お正月にはどのような料理を食べるかな」 「知っている保存食品を挙げてみよう」
	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	●和食は季節を楽しみ、器や盛り付けで四季を演出していることに気づく ●和食の栄養バランスを知る ●うま味が和食に果たす役割を知る	和食には、自然を尊ぶ心がこめられていることに気づかせる	「体に必要な栄養素にはどのようなものがあるかな」 「だしをとる時に使う食材は何かかな」
	展開④	15	●食材や料理は、地域ごとに特色があり、各地で郷土料理が受け継がれてきたことを知る ●伝えたい郷土料理を調べる	地域や全国各地の郷土料理を調べられるようにする	「食べたことのある郷土料理は何かかな」
	まとめ	12	●「わたしの『和食』アクション宣言」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 ●保存食品の利点について知る	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	「どんな和食が好きかな」
展開②	15	●和食は、季節と関係が深いことを知る ●和食は栄養バランスがよく、うま味を生かしていることに気づく		「体に必要な栄養素にはどのようなものがあるかな」
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、郷土料理を考える ●「わたしの『和食』アクション宣言」をまとめる	「わたしの『和食』アクション宣言」は各自で書くように指導する	「知っている(食べたことのある)郷土料理は何かかな」

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/



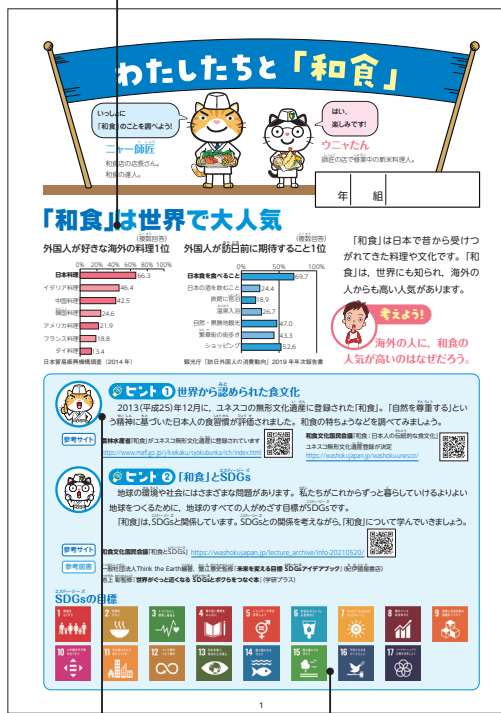
わたしたちと「和食」 指導のポイント

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」が海外で人気が高いことを知る。

和食の4つの特徴を記入する。

P1



日本人の食習慣が評価され、「和食」が
無形文化遺産に登録されたことを知る。

P2



和食文化は環境によい
ことを理解する。

みその種類や原材料，特徴を
調べて記入する。

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」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。

自然と共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、こうした自然と共にある暮らしから生まれた文化です。

「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。

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)「素材の持ち味を生かす」料理は、えぐ味を味わう
山菜、独特の食感を楽しむじゅんさいなど。

「和食」と持続可能な(サステナブルな)社会

- ・SDGsの17の目標は、今地球で起こっている問題とどのような関係があるだろうか。

→「13 気候変動に具体的な対策を」と地球温暖化, 「14 海の豊かさを守ろう」と海洋プラスチックごみ問題など。

鏡餅を飾る理由を記入する。

P3

年中行事と和食の関係

年中行事や家族のお祝いなどを行う特別な日があります。特別な日には家族や親戚が集まって、幸せや健康に感謝し、特別な料理が食べられてきました。

「お正月」について、いくつ知っているかな。確認してみよう!

鏡もちをかける理由は何だろう

年神様に供え、その力を分けてもらう

おせち料理にこめられた願いって何だろう

おせち料理はもとも、神様にお供えしたものを、後で家族でいただくものでした。神様と食事を共にすることで、力を得る。わざわざお供えしたと考えられているためです。おせち料理には、さまざまな願いや意味がこめられています。季節にちなんだ料理には、地域や習慣によって、いろいろな意味があります。

下の写真のおせち料理にはどのような願いがこめられているでしょうか。

まめに暮らす (まめ豆)

日の出を象る (かまぼこ)

文化の発達 (だて巻)

子孫繁栄 (かすね)

雲作を願う (田作り)

地元の雑煮のもち、丸もちかな? 角もちかな?

お正月に欠かせない雑煮は、具材や味つけ、だしの種類、もちの形など、同じ料理とは思えないほど地域色が非常に豊かな料理です。日本にはさまざまな気候や地形の地域があり、幸に入居者が異なることから、食文化が多様です。雑煮は地域ごとの特色をよく表しています。

地元の雑煮のものは、 もち

だしは

味つけは

具材は

もっと知りたい! 調べてみよう

雑煮

「和食」には、特別な日に食べる料理もあるんだ。

五節句

奈良時代に中国から伝わった、わびさをかけるための行事。江戸時代に武士の休日となり、全国に広まった。

1月7日 人日 七歳の節句

1年間の無事な願い、七草がけを食す。

3月3日 上巳 三歳の節句

女の子の成長を願い、雛あはらしを飾る。

5月5日 端午 五歳の節句

ちまきやかしわもちを食べて健康を願う。

7月7日 七夕 七歳の節句

そうめんを食べて、願いをかなう。

9月9日 重陽 九歳の節句

菊の花を飾り、長寿を願う。

おせち料理にこめられている願いを記入する。

雑煮は地域によって特徴があることに気づく。

教材の事項の補足

年中行事と「和食」

お正月、節句(桃の節句、端午の節句)などに食べる料理が、特別な日(ハレ)に食べる料理として決まっています。自然の恵みである「食」を分け合い、一緒に食事をするすることで、家族や地域の絆を深めてきたのです。

雑煮に見る地域性

交通や通信の発達などにより地域性が失われつつありますが、お正月に食べる雑煮にはまだまだ地域性が残っています。角餅か丸餅か、だしを何でとるか、味つけはしょうゆかみそか、具は何かなど、それぞれに地域の特徴が反映され、受け継がれています。

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。

保存食品

保存食品が多いのも「和食」の特徴です。食材を長期間食べられるようにするために、発酵や乾燥などを行い、さまざまな保存食品をつくりました。保存食品には、発酵によって味がよくなるなどの効果も加わっています。

主な食材について、旬の時期を知る。

P4

和食の食材と保存食品

食材がよくとれる時期を「旬」といい、栄養が豊富で、味がよいとされています。和食では、旬の食材をじょうずに利用してきました。また、多くの保存食品もつくられ、利用されています。

旬の食材の例 ☐に季節を、☐に食材を書きましょう。

秋	 かき	 さけ	 ほうれんそう	 だいこん
冬	 ごぼう	 さけ	 だいこん	 さけ
春	 なす	 さけ	 さけ	 さけ
夏	 なす	 さけ	 さけ	 さけ

調べてみよう!

スーパーへ行ったときに、旬の食材を探してみよう。また、地元だけの旬の食材があるかも調べてみよう。

「和食×SDGs」知恵をしばって生まれた保存食品

和食には、自然からもらった食材を大切に利用する知恵が受けつづけてきました。冬場の食材がとばしい時期などに備えて保存するため、さまざまな加工技術があるのも大きな特徴の一つです。

日本各地には、食料保存が得意な食品が数多くあります。自宅で作ればプラスチック製の包装容器がなくても、地味な味を守ることになります。

もっと知りたい! 調べてみよう

旬の食材の保存方法

「高野豆腐」について調べてみよう

高野豆腐

① どのような食材が使われているかな。

② どのような加工をしているかな。

③ どのような食品になっているかな。

食材を長期間保存するための工夫があることを知る。

保存食品のひとつ「高野豆腐」の特徴を調べて記入する。

用語解説

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。

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。

発展的な学び

年中行事と料理

・おせち料理について調べよう。

→平安時代から宮中で、正月料理を食べる習慣があった。江戸時代後期には庶民の間でも正月に特別な料理を食べる習慣が広まった。重箱につめる形式は、江戸末期から明治時代に定着。

旬の食材のよさ

・旬の食材にはどのようなよさがあるだろうか。

→栄養素が豊富(例: ほうれんそうのビタミンC含有量は夏に比べて旬である冬は約3倍)、値段が安い(例: トマト1kgの値段は、旬以外になると約1.6倍になる)。

発酵食品の製造方法

・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。

それぞれの土地の気候や風土に合った
郷土料理が受け継がれている。

P7

各地に伝わる郷土料理

気候や風土などによって、地域ごとに特色のある食べ物があります。また、調理方法もさまざまです。その地域でよくとれる食材が使われています。

日本各地の郷土料理

全国各地に、その地域の気候や風土、文化に合った料理がつけられ、受けつがれています。

せんべいじる **青森** このしろのぼろ **熊本**

大山おこわ **鳥取** いしるじる **石川** ばらすし **京都** しもつけ **栃木**

調べてみよう！

上の郷土料理は、どの都道府県のものだろうか。調べて□に書いてみよう。

(参考サイト) 17の郷土料理 Webサイト <https://www.maff.go.jp/kokokusokubunka/syosetu/>

食とSDGs 持続可能な社会につながる食生活を

低い食料自給率

ある国の食料のうち、国内で生産される割合を「食料自給率」といいます。食料をカロリー（熱量）で考えた場合の日本の食料自給率は37%と、先進国の中で最も低くなっています。このことから、日本は多くの食料を海外から輸入していることがわかります。輸入のために多くのエネルギーを使い、二酸化炭素を出すこともつながるため、食料自給率を高めることが求められます。

日本は大量の水を輸入している？

農作物や畜産を育てるためには多くの水が必要です。食料を輸入することで、相手国の水も輸入していることとなります。食料輸入が多い日本は、他国の水をたたく人消費しながら生活しているといえます。食生活は、このように世界全体の環境とも深く関係しているのです。

ここで学んできた「食とSDGs」について考えよう！

SDGsの17の目標のうち、関連するものを選んで、□で書こう！

和食は、
食文化の
宝です。

この教材で学んできたことを子どもたちに振り返らせ、話し合わせる。
教材に出てきたこと以外に関連がないかも、話し合わせる。

教材の事項の補足

料理の地域性

日本は、海に囲まれていること、山地や森林が多いことなどから、さまざまな地形が見られます。気候の違いもあり、食材の地域性が多様であることから、料理にも地域ごとに特徴があり、変化に富んだ郷土料理が生まれました。

主要先進国では最も低い食料自給率

近年の日本の食料自給率（カロリーベース）は約40%で、主要先進国では最低です。その原因として、高齢化などにより国内の農業・漁業の生産量が減ったこと、また、それに伴う耕作放棄地の増加、人件費が安く広い土地で生産される海外の農作物が安く輸入されていることなどが挙げられます。

水の輸入

食料輸入国で、もしその輸入食料を国内生産するとしたら、どれだけの水が必要かを推定した仮定の量を、バーチャルウォーターといいます。1kgのとうもろこしを生産するには、1,800 リットルの水が必要です。

「和食」を通してできること

和食は、持続可能な社会を実現することとも密接な関係があります。「わたしの『和食』アクション宣言」を通して、子どもにもできることを考え、実行することが、将来にわたって地球を守っていくことにつながります。

伝えたい郷土料理についてまとめる。

P8

伝えたい郷土料理を調べよう

さまざまな郷土料理の中から、あなたが興味を持ち、多くの人に伝えたいと思うものを調べてみましょう。

料理名 _____

材料とつくり方 _____

わかったこと（いつ食べるか、いつ始まったかなど） _____

わたしの「和食」アクション宣言

今日からできる和食に関連する3つのアクションにチャレンジしてみませんか。
一人ひとりの小さなアクションが、未来の和食をつくり、持続可能な社会につながります。

- 外国の人への紹介
- 日本の年中行事
- 地元の郷土料理
- 地元の旬の食材
- おせち料理
- 地元の祭り/食のイベント
- 二汁三菜
- 保存食品
- うま味
- 季節を演出するおもてなし
- 地産地消
- 五穀旬

上の中から、3つを選び、具体的にどのようなことをするか、書いてみましょう。

① _____

② _____

③ _____

和食についてのアクションで、
やってみたいことを書く。

用語解説

郷土料理

地域の産物を使い、独自の調理方法でつくられ、その地域で広く食べられている料理。

食料自給率

国内の食料供給に対する国内生産の割合。熱量で換算するカロリーベースと金額で換算する生産額ベースがある。

発展的な学び

温室効果ガス排出量の比較

・ G20諸国の食生活からの一人当たりの温室効果ガスの排出量を調べてみよう。

→ 我が国の食生活は世界に貢献可能である



日本はG20諸国の中で19位に位置する。多くの国とは異なり、日本は例外的に食生活指針の調整の必要が少ないとされている。和食は、持続可能な社会につながる食文化といえる。

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。

和食文化とSDGs(教材2ページ)

自然を尊び、自然からの恵みに感謝する和食文化には、食材をむだにしない気持ちがこめられています。食材を大切にすることを考えることで、自然環境を大切にすることや飢餓に苦しむ人々のためにどうすべきかを考えることにつながります。

和食文化と関わりの深いSDGs



健康とSDGs(教材6ページ)

和食の栄養バランスがよいことや塩分が控えめなことは、健康な体を保つことに適しています。食への関心を深めるとともに、食と健康の関係を考えることは、SDGsの「3 すべての人に健康と福祉を」につながります。

健康と関わりの深いSDGs



保存食品とSDGs(教材4ページ)

保存食品は「もったいない」の精神につながります。「食品ロス」を減らすためには、私たちが「もったいない」の気持ちを持つこと、食品をつくる企業が「食品ロス」削減に努力することが求められます。また、自宅で保存食品をつくればプラスチック製の包装容器を使わず長期間の保存ができるので、エコにつながります。

保存食品と関わりの深いSDGs



食の問題とSDGs(教材7ページ)

日本は、先進国の中でも特に食料自給率が低く、そのために世界の多くの水やエネルギーを消費していると考えられます。このような観点から食をとらえることは、水問題やエネルギー問題につながります。

食の問題と関わりの深い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。

