

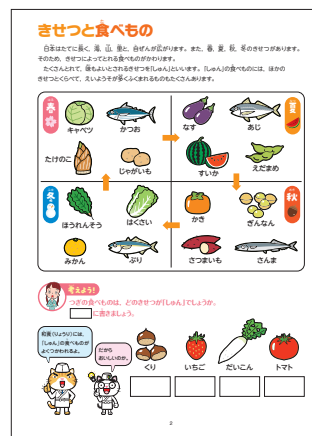
わたしたちと「和食」

教師用指導書

教材の構成

紙教材(児童用, 教師用)から構成されています。

紙教材「わたしたちと『和食』」



教材の使い方

本教材は、紙教材(児童用4ページ, 教師用8ページ)です。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4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1・2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、友だちの考えを聞いたりする姿勢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

世界で今起っているさまざまな問題に目を向け、考えていくために、SDGs(7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

「生活」などの教科の1時限を利用して授業を展開することが標準です。また、グループでの話し合いや発表の時間を取り入れることで、2時限の授業として展開することもできます(具体的な授業展開例は3ページ参照)。

①45分×1時限での展開

身近な食べ物について考える導入。食材がどこから来るかを考え、数人の児童に発表させる。和食に気づかせる。

日本の地理的条件により、季節ごとに多様な食材が手に入ることを理解させる。食材の旬について考える。

和食の楽しみ方やマナーについて理解させる。食材がとれる海や山などの環境を守ることがSDGsと関連していることに気づく。

②45分×2時限での展開

身近な食べ物を導入に、食材がどこから来るかを考える。和食について考え、意見を言い合う。

日本の地理的条件と手に入る食材の関係を理解させる。季節ごとに食材の旬がいつかを調べる。

和食は、視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚のそれぞれで楽しむことを理解させる。

和食のマナーについて理解させる。また、食材がとれる海や山などの環境を守ることがSDGsと関連していることを話し合う。

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「生活」での活用を想定しています。

また、和食に使われる食材の旬や和食の楽しみ方、マナー、食材や食事とそれをつくってくれた人への感謝の気持ちに気づくことなど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、食材を育てくれる環境を守ることの大切さに気づき、その保全について考えることから、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 該当部分を抜粋〉

生活

●(第1学年及び第2学年)

目標:

(1)学校、家庭及び地域の生活に関わることを通して、自分と身近な人々、社会及び自然との関わりについて考えることができ、それらのよさやすばらしさ、自分との関わりに気づき、地域に愛着をもち自然を大切にしたり、集団や社会の一員として安全で適切な行動をしたりするようにする。

(2)身近な人々、社会及び自然と触れ合ったり関わったりすることを通して、それらを工夫したり楽しんだりすることができ、活動のよさや大切さに気づき、自分たちの遊びや生活をよりよくするようにする。

(3)自分自身を見つめることを通して、自分の生活や成

長、身近な人々の支えについて考えることができ、自分のよさや可能性に気づき、意欲と自信をもって生活するようにする。

内容:

(5)身近な自然を観察したり、季節や地域の行事に関わったりするなどの活動を通して、それらの違いや特徴を見付けることができ、自然の様子や四季の変化、季節によって生活の様子が変わることに関心するとともに、それらを取り入れ自分の生活を楽しくしようとする。

(7)動物を飼ったり植物を育てたりする活動を通して、それらの育つ場所、変化や成長の様子に関心をもって働きかけることができ、それらは生命をもっていることや成長していることに気付くとともに、生き物への親しみをもち、大切にしようとする。

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。さらに、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、児童が考える時間をとるようにし、ひとつのことをさまざまな角度から見られるようにするよう配慮してください。

◆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ながら理解することができるようになる。
- ・日本の地理的条件により、季節ごとに多様な食材があることや旬について理解を深める。
- ・旬の特徴や季節ごとの食材について考えることを通して、食材と自然環境が密接に関わっていることに気づくことができるようになる。

授業展開例①(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	●食べ物調べ(好きな料理に関心を持つ) ●食材が多様な場所でとれることに気づく ●和食を意識する		「和食って聞いたことがあるかな」 「どのような和食を知っているかな」
展開①	15	●季節ごとに旬の食材があり、それは日本の地理的条件に関係することに気づく	旬の季節以外にも食材が手に入ることもあることに触れる	「夏によく食べるものはなにか」
展開②	15	●和食は、視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚で楽しめることに気づく ●和食は単なる料理ではなく、文化であることを理解する	聴覚と味覚など、複数の感覚を同時に楽しめることに触れる	「和食は、どのような料理がいつしょになっているかな」
まとめ	8	●和食のマナーを知り、自分のマナーの振り返りをする	給食や家での食事の時にマナーができていないかを確かめるように促す	「食事の前と後にいう言葉はなにか」

授業展開例②(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	5	●食べ物調べ(好きな料理を挙げる)	数人に意見を発表させ、他の児童の感想も発表させる	「好きな料理の、どのようなところが好き?」
	展開①	15	●食材が多様な場所でとれることに気づく ●和食を意識する	和食の例を挙げられるようにする	「和食って聞いたことがあるかな」 「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 ●日本の地理的条件と旬の食材の関係を理解する	旬の季節以外にも食材が手に入ることがあることに触れる 旬の食材の優れている点を考える	「夏によく食べるものはなにか」
	まとめ	5	●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、視覚、聴覚、嗅覚、味覚で楽しめることに気づく ●和食は単なる料理ではなく、文化であることを理解する	聴覚と味覚など、複数の感覚を同時に楽しめることに触れる	「和食は、どのような料理がいつしょになっているかな」
	展開④	15	●和食のマナーを知り、自分のマナーの振り返りをする ●食材を育む自然への感謝の気持ちを持つようにする	給食や家での食事の時にマナーができていないかを確かめるように促す	「食事の前と後にいう言葉はなにか」
	まとめ	12	●食事や和食についてわかったことや感想を発表する	引き続き、日常生活の中で和食に関心を持つように促す	

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つ活動」、「多様な文化を尊重し、話し合う活動」、「伝統文化に興味を持つ活動」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」の旬を知り、実際には旬の時期以外にも食材が出回っていることがあるのはなぜかという疑問を持った。ビニールハウスでの栽培方法を知ることができた。

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。

好きな料理について考える。

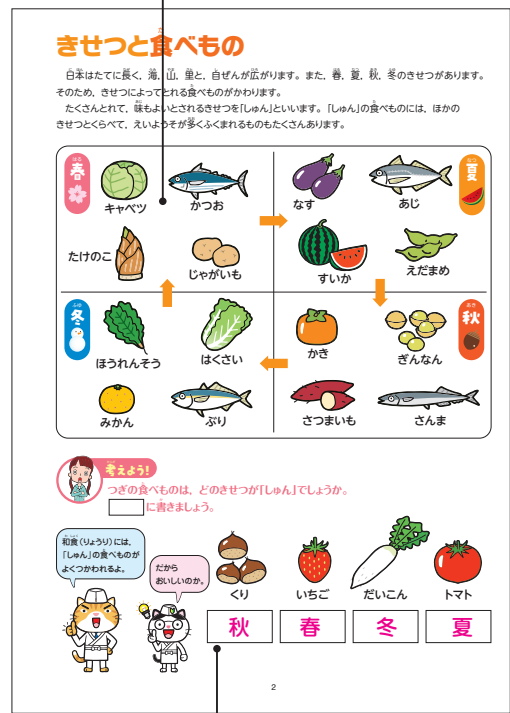
P1



「和食」に気づく。

旬の食材を考える。

P2



旬の食材がいつとれるかを調べて記入する。

教材の事項の補足

季節感を大切にする「和食」

四季がある日本では、食文化も季節と密接な関係があります。季節の旬の食材を使うこともそのひとつです。

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。

指導される方に知っておいていただきたいこと

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

多様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

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。

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。

発展的な学び

食材がとれる場所調べ

- ・食材(特に和食の食材)がとれる場所を詳しく調べ、収穫などの工夫も調べる。
- 野菜は農家の畑で栽培している。ビニールハウスをつくるなどの工夫をしている。

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。
- 実際に地元のスーパーなどに行って調べる。栄養が豊富でおいしい(トマトなどについて、旬の時期とそれ以外の時期の栄養価を比較)。多く出回るので値段が安い。

和食の楽しみ方について考える。

P3

「和食」を楽しもう

和食(りょうり)のれい

和食(りょうり)とは、日本で暮らす人々が食べられてきた食べ物(りょうり)や食べ方のこと。たとえごはんを中心に、魚や野菜などの組み合わせ、きほんの形のひとつだ。

和食にはたくさんのおいしいものがあります。和食は、食べる楽しみのほかに、見る楽しみ、かおる楽しみなどもあります。

① 見て楽しむ
日本はたてに長く、さまざまな食べものがとれます。和食は、さまざまなりょうりを組み合わせ、うつつやもちのりやふくも考えてつくられており、見て楽しめます。

② 音を楽しむ
かみこえのある食べものは、食べるときに「パリパリ、カリカリ」という音が楽しめます。

③ かおるを楽しむ
貝やきのこ、魚などをりょうりすると、さまざまなかおるを楽しめます。

④ 味わって楽しむ
しょうゆ、みそなどをつかい、味わいや風味を大切にします。かたさやしたざわり、おんなどとも味わいのひとつです。

さまざまに楽しめる和食

りょうりの組み合わせや色どり ① 味わい ②

③ ④

⑤ ⑥

⑦ ⑧

⑨ ⑩

⑪ ⑫

⑬ ⑭

⑮ ⑯

⑰ ⑱

⑲ ⑳

㉑ ㉒

㉓ ㉔

㉕ ㉖

㉗ ㉘

㉙ ㉚

㉛ ㉜

㉝ ㉞

㉟ ㊱

㊲ ㊳

㊴ ㊵

㊶ ㊷

㊸ ㊹

㊺ ㊻

㊼ ㊽

㊾ ㊿

和食を楽しむ際の感覚を考える。

和食の決まりを知る。

P4

「和食」のきまり

和食には、いろいろなきまりがあります。りょうりを食べやすくすることや、つくった人たちのかんしゃをあらわすくふうです。

うつつのならべ方

ごはんとは、左のようにならべます。手前もうつつは、手前や左におくほうが食べやすいなど、食べる人のかんしゃをあらわしています。

はしとおわんのもち方

★はしをどのようにつかっていますか。

はしのもち方

1. はしは、親指、人差し指、中指の3本の指でつかいます。
2. 親指は、人差し指のめがねのようにつかいます。
3. はしは、1cm以内、手からはみ出ているのがよいといわれています。
4. つかうときは、おわんの縁に手をはみださないでつかいます。
5. つかうときは、おわんの縁に手をはみださないでつかいます。
6. つかうときは、おわんの縁に手をはみださないでつかいます。
7. はしは、きちんとそろえてつかいます。

おわんのもち方

★おわんをどのようにもっていますか。

おわんのもち方

親指をふもとにかけ、ほかの指でつかいます。

かんしゃの気持ちもわすれずに

「いただきます」「ごちそうさま」には、食べものをつくった人、りょうりをつくった人、食べもののいのちへのかんしゃの気持ちもこめられています。

このマークを知っています？ SDGsのマークです。

地球や世界をよくする目標をあらわしています。

食べものをのこす食べること、きせつごとの食べものを食べることなどが、地球を大切に、世界をよくしていくことにつながります。

和食のマナーを知り、自らを振り返る。

教材の事項の補足

「和食」の楽しみ方

和食の献立は、ごはんを中心にいくつかのおかずと汁物、漬け物を組み合わせています。それぞれの料理には、味わう楽しみだけでなく、見る楽しみ、聞く楽しみ、嗅ぐ楽しみなど五感を使った楽しみがあります。

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。

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」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。

「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。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。

用語解説

一汁三菜

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

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

自然への感謝の気持ち

・「いただきます」「ごちそうさま」にはどのような意味があるだろうか。

→「いただきます」には食材の命をいただくという意味がある。「ごちそうさま」には食材や料理を用意してくれた人へのお礼の気持ちがこめられている。

「和食」と持続可能な社会

・和食は野菜と魚類の二大食材に支えられている。今その食材がとれる山や海などの環境はどうなっているか。

→SDGs「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。

→和食は、気候風土に根ざす「豊かな自然の恵み」から旬の食材を使う。そこから、できるだけ自然を壊さずに食材を利用しようとする知恵が生まれた。元来エコでサステナブルなのが和食。

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。

食材がとれる環境とSDGs(教材1ページ)

豊富な食材が、さまざまな環境から手に入れられることに気づくことは、「14 海の豊かさを守ろう」「15 陸の豊かさも守ろう」で目指す「海と陸の資源を大切にし、保護すること」につながります。

食材がとれる環境と関わりの深いSDGs



健康とSDGs(教材3ページ)

和食の栄養バランスや塩分が控えめな点は、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



和食文化とSDGs(教材1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、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



食の問題とSDGs(教材4ページ)

食材や料理をつくってくれた人に感謝して、残さず食べることは、食品ロスを減らすことにつながります。食材をむだにしないための工夫を考えることは、SDGsの「12 つくる責任 つかう責任」に関連しています。

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。

