

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	伊賀市 伊賀市立上野西小学校
取組の名称	和食のよさについて考えよう
実施時期	11月～12月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	5年生では、家庭科でごはんとみそ汁を作る学習があります。 ごはんとみそ汁は日本食の代表料理であり、和食についての学習をするのに最適の教材であることから、今回、本校校区内にある『日本料理 伊勢之家』の清水さんをお招きし、和食のよさについて学習することを計画しました。 計画としては、以下のとおり進めました。 ① ごはんとみそ汁の作り方について学習 ② 五大栄養素について学習 ③ みそ汁づくりのポイントやみそ汁の具材選びのポイントの学習（栄養教諭） ④ ごはんとみそ汁の実習 ⑤ 伊勢之家 清水さんの講話 ⑥ 家でみそ汁作り（ロイロノートで提出） ⑤の伊勢之家 清水さんのお話では、和食とはどのようなものか、和食はなぜ体によいのか、ダシにはどのような種類のものがあるかなどをお話いただきました。そのあと、お店で使用しているかつおダシを実際に持ってきてもらい、醤油＋水と醤油＋ダシの二つの味の飲み比べをしました。 その後、質疑応答の時間を設けました。



★ 清水さん

★ 今日はいそがしい中、5年1組、5年2組
★ のために来てくれてありがとうござい
★ す。おたしの木切さや、和食の基本
★ を教えてくれたので、自主学までも
★ 「和食」のことで、和食のれでしき調
★ やないと思いました。またいせ
★ のやに行、て、和食の本当の
★ おいしさを知、て、和食を知りたいです。
★ 本当にありがとござ
★ います。

★ じみすみへ

★ 和食のあやをきいて
★ おみそじおくらかすじいと思ひ
★ ました。おみそじかにふかた。
★ たしや、かつおぶしのかたもたを
★ 作るこが、おもしろいし、まよ
★ したと思ひます。じみすみ
★ ありがとうござい、ました。

私は清水さんの話を聞いて

和食とは、ユネスコにとうろくされて

いることがはじめて知りました。

これは、和食は日本一の健康を考

えていろいろうりなんだと思いま

した。なので、和食を考えたりま

うりをまた家で作ってみました

と思いました。仕事をがんば

って下さい。

しみずさんのお話を聞いて

はじめて和食をあり食べ

て、でもしみずさんのお話を

聞いて、おみそしるのありが

たしいのがおみそしる、はじめて

作って、おみそしるは

しみずさんのお話を聞いて

The collage displays a variety of Japanese home-cooked meals, primarily soups and stews. The meals are arranged in a grid, with each photo accompanied by a date and time stamp. Some photos include descriptive text in Japanese, such as 'ダシの味噌' (Dashi Miso), '実の味噌' (Real Miso), and '作った感想' (Thoughts on the dish). The meals include items like miso soup, vegetable soup, and rice bowls, often garnished with fresh ingredients like green onions and seaweed. The overall theme is 'Japanese Home Cooking' as indicated by the title.