

【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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>計画としては、以下のとおり進めました。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ごはんとみそ汁の作り方について学習</li> <li>② 五大栄養素について学習</li> <li>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）</li> <li>④ ごはんとみそ汁の実習</li> <li>⑤ 伊勢之家 清水さんの講話</li> <li>⑥ 家でみそ汁作り（ロイロノートで提出）</li> </ol> <p>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。</p> <p>その後、質疑応答の時間を設けました。</p>

