

細案 ※授業の時間配分は目安です。

導入

5分 (0~5分)

長生きと食事 の文字カードを掲示する。

長生きと食事

(ワークシートを配布する)

○今日は長生きと食事の関係についての学習をします。

(1)は 2022 年 4 月に農林中央金庫が調査した、小・中学生の好きな料理、ベスト 5 です。

1. ハンバーグ 2. からあげ 3. カレーライス 4. ギョーザ 5. オムライス

(2)江戸時代に皆さんの好きな料理に共通している食事をしていた人がいます。どんな人か考えてください。

1. 農民 2. 町人 3. 武士 4. 大名 5. 将軍 の順に手を上げさせる。

○江戸時代に皆さんの好きな料理に共通している食事をしていた人は徳川将軍です。

徳川将軍の食事から長生きと食事の関係について考えてみましょう。

展開

5分 (5~10分)

○徳川将軍、徳川家茂^{いえもち}の食事です。

(徳川家茂^{いえもち}の写真、食事を掲示)



○徳川家茂^{いえもち}は徳川幕府の最後から 2 番目の第 14 代将軍です。

○ワークシート(3)徳川将軍の食事(5代将軍以後) (4)14 代将軍、徳川家茂^{いえもち}の食事についての文章を読みます。

(ワークシート(3)徳川将軍の食事(5代将軍以後) (4)14 代将軍、徳川家茂^{いえもち}の食事、鈴木尚^{ひさし}教授の文章を読む) 家茂の食事はよく煮込んだ、やわらかい料理ばかりでした。魚、肉、野菜、海藻、果物などたくさんの食品が献立から外されていました。

(家茂の食べていたおやつ^{おやつ}の写真を掲示する)

また、家茂は砂糖のたくさん入った甘いお菓子をよく食べていたため、むし歯が多く 31 本の歯のうち、30 本がむし歯でした。

こんな食事をしていた家茂はかっけのため 20 才で死去しました。

(**かっけのため 20 才で死去** の文字カードを掲示)



かっけのため 20 才で死去

5分 (10~15分)

○徳川家茂の食事と皆さんの好きな食事の共通点を考えてください。

(**家茂の食事と小・中学生が好きな料理の共通点** の文字カードを掲示)

家茂の食事と小・中学生が好きな料理の共通点

(生徒) ・好きな料理 ・美味しい料理 ・たんぱく質が多い ・ごはん合う料理 など

(生徒の意見を板書する)

○色々な意見がでましたが、徳川家茂の食事と皆さんの好きな食事の共通点は

①よく噛まなくてもよい料理が多い。②野菜が少ない。ことです。

(よくかまなくてよい料理が多い。野菜が少ない。 の文字カードを掲示)

よくかまなくてよい料理が多い
野菜が少ない

5分 (15~20分)

○では初代将軍、徳川家康の食事を紹介します。

(初代将軍徳川家康の写真、食事の写真 **74才で死去** の文字カードを掲示)



初代 徳川家康

74才で死去



さといもとごぼうのにももの

はまぐりのしおむし

うりのつけもの

なっとう

むぎごはん

かぶのみそしる

たいのやきもの

○家康は食事をとても大切にしました。食事は質素でしたが、栄養バランスのとれたものを多く食べていました。江戸時代の平均寿命は40歳前後でしたが、家康は74歳まで長生きしました。硬い食べ物をよくかんで食べていたので、あごの形がしっかりしています。あごの筋肉が発達して、歯もしっかりあごにつき、歯並びもよかったです。家茂の顔は軟らかい食事の影響で歯並びも悪く、顔も細くなっていますね。

5分 (20~25分)

○家康と家茂の食事を使用されている食品を黄(主にエネルギーになる食べ物)、赤(主に体を作る食べ物)、緑(主に体の調子を整える食べ物)に分けてみましょう。

(黄(主にエネルギーになる)、赤(主に体を作る)、緑(主に体の調子を整える)の文字カードを掲示)

○食品を黄、赤、緑に分けたい人は前に出て分けてください。

(家茂の食事、家康の食事の絵の横に黄色の札、赤色の札、緑色の札を掲示)

(家茂の食事の食品カード、ひらめ、白身魚、かまぼこ、とうふ、みそ、ごはん、かぶ、うり。

家康の食事の食品カード、麦ごはん、さといも、たい、はまぐり、みそ、なっとう、かぶ、うり、ごぼう。

を分けたい生徒に渡す)

(生徒) 食品を黄、赤、緑に分ける。

5分 (25~30分)

○答え合わせをします。(生徒が掲示した食品の黄、赤、緑の食品があっているか確認する)



○家茂と家康は黄(主にエネルギーになる食べ物)、赤(主に体を作る食べ物)、緑(主に体の調子を整える食べ物)をどれくらい食べていたか見てみます。

(料理の横に黄、赤、緑の大、小の札を張りつける)



黄、赤、緑の○の大きさは、それぞれの料理が黄、赤、緑の食品としてどれくらいの栄養があるのか、栄養量の目安を示しています。

一食分として栄養を満たしている量の○の大きさの目安は黄は家茂のごはん、家康の麦ごはん、赤は家茂のかれいの煮物、家康の鯛の塩焼きです。家茂、家康の黄、赤、緑の栄養バランスを比べてみてください。

10分 (30~40分)

○家茂の食事と家康の食事について気づいた事を教えてください。

(生徒)

家茂の食事は白ごはんを食べていた。魚を煮ている。緑の食品が少ない。野菜が少ない。やわらかくて食べやすそう。赤の食品が多い。おかしをたくさん食べていた。 など

家康は黄赤緑の食品のバランスがよい。黄、赤、緑の食品をたくさん食べていた。家康の食事は麦ごはんを食べていた。魚は焼いている。野菜が多い。よくかんで食べる食べ物が多い。 など

(生徒の意見を板書する)

○家茂の食べていた食事と家康の食べていた食事はどちらが栄養のバランスが取れているでしょうか。

家茂の食事は栄養のバランスが取れていると思う人。家康の食事は栄養のバランスが取れていると思う人。

(予想)家康の食事に多く手が上がり、家茂の食事はあまり手が上がらない。

○家茂の食事は赤色の食品が多く、緑色の食品、野菜の量(かぶとうりのつけものだけ)が少ないですね。

家茂は、お菓子をたくさん食べていて、糖を多くとっており、野菜が不足していたため、ビタミン B1 が不足して脚気に苦しんでいたという説があるそうです。

家康の食事は黄、赤、緑の食品がバランスよくそろっていますね。

まとめ

5分 (40~45分)

○今日は徳川家茂の食事と皆さんが好きな料理の共通点や、徳川家康との食事との違いについて考えてみました。今日の学習で長生きしていくためにどんな食事を食べようと思いましたか。また、自分の食生活でこれから、どんなこと実行していこうと思いますか。ワークシートに書いてください。

(生徒がワークシートに学習の振り返りを書いている間、机間指導をして、学習の理解度を確かめる)

5分 (45～50分)

○長生きしていくためにどんな食事を食べようと思いましたか。また、自分の食生活でこれから、どんなこと実行していこうと思ったか発表してください。

(生徒) (2～3人の発表を板書する)

○健康で長生きできるように、家康のように栄養バランスとれた食事をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

今日の学習したことを家の人にも話してください。

これで今日の授業を終わります。