

第5学年 給食の時間 学習指導案

1. 題材 だしについて知ろう

2. 指導にあたって

だしは日本料理に欠かせない味である。小学校家庭科、新学習指導要領「B 衣食住の生活(2)調理の基礎」「(オ)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」「内容の取扱い」では、「和食の基本となるだしの役割についても触れること」と明記されている。しかし、家庭の食生活の中で昆布やかつお節などからだしをとる習慣は減少している。そこで、世界に誇る和食の基本となる「だし」について知らせ、だしのよさについて考えさせたいと思い、この題材を設定した。だしの食材について知り、料理にだしをうまく使うことで、食事が美味しくなり、健康に暮らしていくために必要な減塩にもつながる事も伝えたい。この指導を通してだしを上手く食生活に取り入れていこうという意識を高めさせたい。

3. 食育の視点

和食の基本となる「だし」について知り、食生活に取り入れていこうとする。 (食文化)

4. 指導計画 (全○時間 10分)

第○次 「だし」について知ろう 10分 (本時)

第○次 みそしるを作ってみよう (「だし」を使った料理を考えよう) (家庭科)

第○次 みそしるを作ってみよう (調理実習) (家庭科)

5. 本時のねらい

○だしをとる食材とだしのよさについて理解することができる。 (知識及び技能)

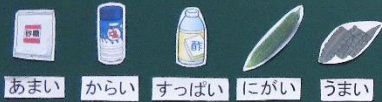
○だしの良さについて考え、自分の食生活の中に取り入れていこうとすることができる。
(思考力、判断力、表現力等)

6. 本時の活動


学習内容と活動	指導上の留意点 評価 (◆)	
1. 食べ物にはどんな味があるかを考える。 砂糖(甘味)塩(塩味)酢(酸味)ゴーヤ(苦味) うま味(こんぶ) 2. うま味は日本人が発見した事を知る。 3. だしをとる食材を考える。 こんぶ、花かつお、干しいたけ、いわし、にぼし 4. だしを上手く用いることのよさを考える。 ①食事がおいしくなる。 ②食塩のとりすぎを防ぐ。 5. だしを使った美しい料理を考える 6. 学校給食もだしを使っていることを知る。 7. まとめと振り返りをする。	○食べ物のイラストを用意し、5つの味に気づかせる。 ○うま味は1908年に池田菊苗、東京帝国大学教授が発見した味であることを知らせる ○うま味はだしの味であることを知らせる。 ○クイズ形式でうま味の素になる食材を考えさせる。 ○だしを上手く用いることで「出汁のうま味で美味しく満足度の高い食事ができる」「出汁のうま味を効かせることにより、薄い味付けでも「美味しい」と感じることでできる料理となり、減塩にもつながる」ことを考えさせる ○だしを使った美味しい料理を知らせることで、だしを料理に上手に使うことを考えさせる。 ○学校給食のみそ汁や煮物にもだしを使っていることを知らせる。 ◆だしをとる食材とだしのよさを理解している。(知識・技能) ○だしを上手に取り入れていくように付け加える。	食べ物のイラスト 「うま味」と名づけた。umamiの文字カード こんぶ、煮干し、花かつお、にぼし、しいたけの写真 ①食事がおいしくなる。 ②食塩のとりすぎを防ぐ。の文字カード だしを使った料理の写真 学校給食の食材の写真

7. 板書計画

だしについて知ろう



あまい からい すっぱい にがい うまい




かん味
うま味 塩味
五味
にがい味 酸味


1908年、池田きくなえ博士がこんぶの「おいしさ」がグルタミン酸であることを発見「うま味」と名づけた。

umami



① 海の中に生えている海そうです。この海そうは北海道と東北の一部の海にしか生えていません。



② この魚を煮た後、かんそうさせて作ります。世界一固い食べ物です。けずって使います。



③ その他のうまみの食材

だしを使うことのよさ


① 食事が なる

① 食事がおいしくなる


② 食塩のとりすぎを防ぐ

② 食塩の を防ぐ

学校給食のみそするにものだし



だしを使っておいしく食べよう！



指導資料 (印刷はパワーポイント資料より可能)



あまい



からい



すっぱい



にがい



うまい



1908年、池田きくなえ博士がこんぶの「おいしさ」がグルタミン酸であることを発見「うま味」と名づけた。

umami

① 海の中に生えている海そうです。この海そうは北海道と東北の一部の海にしか生えていません。



こんぶ

② この魚を煮た後、かんそうさせて作ります。世界一固い食べ物です。けずって使います。



けずりし
(かつお、さば)

③ その他のうまみの食材



にぼし



ほししいたけ

だしを使うことのよさ

① 食事が なる

① 食事がおいしくなる

② 食塩の 防ぐ

② 食塩のとりすぎを防ぐ

学校給食のみそしるにもものだし



こんぶ けずりぶし

だしを使っておいしく食べよう！



こんぶ



けずりし
(かつお、さば)



だしパック



みそしる

だしまきたまご

ちawanむし

うどん



けずりし
(かつお、さば)



だしパック

ちくぜんに

なべもの



にぼし



ほうれん草のおひたし

肉じゃが