

小学校第5学年
家庭科

⑧ご飯とみそ汁をつくろう
—地域に伝わる味を知ろう—

学習のねらい

- ご飯とみそ汁の調理ができるようになる。
- 調べ学習を通して、我が国の伝統的な日常食であるご飯やみそ汁が、自分たちが暮らす地域によってアレンジされ、今に伝わっていることに気付く。
- 郷土の食材を活用することで郷土に関心をもちながら活動しようとする。

郷土の資源について

奈良には、「茶がゆ」という郷土料理がある。古くから大和の人々の常食で「大和の茶粥」「おかいさん」とも呼ばれ、手軽で、使用する材料も少なく、奈良盆地や吉野山地、奈良県全域で朝夕に2食食べられていたとも言われている。僧が古くから食べていたことから1200年以上の伝統のある食べ物であると考えられる。また、児童らが住む地域にも古くからその地域に伝わる、または、その地域の特産物を使用した「～汁」や「～ご飯」があることが多い。

どの学校でも家庭科で「ご飯とみそ汁」の単元を学習し、調理実習を行う。そこで、この郷土資源を活用することで、地域を知り、実習を通して地域の味を舌で感じるができる。



学習指導要領上の位置付け

B領域「日常の食事と調理の基礎」の(3)エ「米飯やみそ汁の調理」

学習の流れ

1. おいしいご飯の炊き方を調べる。

1 時間

2. だしのとり方、みそ汁の作り方を調べる。

1 時間

3. 地域に伝わる「～ご飯」「～汁」を調べ、調理計画を立てる。

(2/2 本時)

2 時間

4. 調理実習をする。

3 時間

5. 実習を振り返り、自分の家で実践する計画を立てる。

1 時間

展開例（本時4／8）

	学習活動	指導上の留意点（※評価規準）	備考
導入	○前時で炊いたご飯の半量を使用して「地域に伝わる味、茶がゆ」を作る。	・前時で実習した米飯の固いところや柔らかすぎたところを使用するよう伝える。	
展開	○調理計画に沿って、調理を進める。	・換気に注意し、火傷の防止などに留意して、こんろの安全な取扱いができるようにする。	・調理の手順が書かれた掲示物
	○試食	・食べやすさや米の量など、米飯と茶がゆを食べ比べるときの観点を伝える。	・米飯と茶がゆの写真資料
	○後片付け	・水を必要以上に使用しないコツ（つけ置き洗い）を経験させる。 ※米飯とみそ汁の調理方法を理解している。	
まとめ	○おいしいご飯の炊き方のコツをまとめる。	・おいしい米飯の炊き方をまとめるとともに、「茶がゆ」の歴史などにもふれ、なぜ奈良で日常食とされてきたのかを考えられるようにする。	・米飯の炊き方のコツをまとめるプリント

発展的な学習の例

家庭学習や冬休み等を利用して、授業で調べた「自分たちの住む地域に伝わる特産物」を、みそ汁の実として使用したオリジナルのみそ汁を作り、家の人からコメントをもらう。

参考文献

- ・「日本の食生活全集29 聞き書 奈良の食事」藤本幸平、農山漁村文化協会、平成4年
- ・「大和の味 改訂版」田中敏子、奈良新聞社、平成13年
- ・「農業とわたしたちの暮らし」JAバンク
- ・「奈良の畑で生まれたなかまたち」JAならけん