

「ご飯をお鍋で炊けるかな？」

～“一番だし”ってどんな味？～

家庭科 食育 理科

- (1) ねらい
- ① 調理を通して、食事の役割を知り、日常の食事の大切さに気付く。
 - ② 調理に関心をもたせ、必要な材料の分量や手順を考え、調理計画を立て、適切に調理ができるようにする。
 - ③ 我が国の伝統的な日常食である米飯と汁の調理に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身に付ける。
 - ④ 子どもたち自身が調理に関わり、楽しみながら五感をフルに活用し、食材自体や味について興味を持つことができるようにする。

- (2) 対象
- ・幼稚園・小学1年生～中学3年生
(園児・児童・生徒の授業に保護者も一緒に参加されると有効です。)
 - ・保護者・地域の方・学校保健委員会を対象とした講演も行います。



- (3) 講師
- (株) 玄米酵素
エコロッキングスクール
管理栄養士・栄養士のスタッフ

- (4) 形式
- ・所要時間 2 単位時間 (土曜授業可)
 - ・原則クラス単位で家庭科室にて行います。複数クラスの場合はご相談ください。

- (5) 内容
- 班に分かれ調理実習を行う。
 - ① 米の洗い方、水加減、浸水時間、加熱などを考え、手順を追ってご飯を鍋で炊く。
 - ② 昆布やかつお節などによってできるお吸い物の「一番だし」の味を知る。
 - ③ 「盛りつけ」・「配膳」を考え試食をし、味覚について学習する。
「5味」…甘味、塩味、酸味、苦味、旨味を体験する。
 - ④ 「後片付け」…次に使用することも考え、協力して衛生的に後片付けをする。
 - ⑤ 「講話」…体が本当に元気になる食事とは？…下記の中から時間に合わせ講話を行います。
・食事を変えると何かわかる。 ・なぜ食事が大切なのか。 ・主食は脳の動きに必要。 など

- (6) 費用 「無料」
(株) 玄米酵素の社会貢献事業の一貫として行うため、費用はかかりません。
事後に、「感想文」を送っていただきますようお願いいたします。

- (7) 申込み **外部人材派遣申込書** 実施日 2ヶ月前 ⇒ 学校支援ネットワーク本部へ送付
(株) 玄米酵素の方には、当本部から連絡を取らせていただきます。
調理に必要な材料は提供していただけますが、鍋、茶碗、お椀、箸など学校で用意するものがありますので、詳細の打合せを、玄米酵素の方と学校の担当者で行ってください。