

食育

食文化理解を育むための指導の在り方を探る

—第6学年「だしを味わおう」の実践を通して—

高橋法子

1 はじめに

和食は、米や魚類、野菜といった四季折々の旬の食材を用いて作られており、近年、栄養的にも理想的な食として世界でも注目を集めている。2013年に「和食」が世界無形文化遺産として登録されたことで、日本全体で和食を保護、継承していこうという動きが広がっている。

学校給食法や文部科学省「食に関する指導の手引き」の食に関する指導の目標にも「食文化の伝承」が掲げられており¹⁾²⁾、各地域や学校においてもさまざまな取り組みが行われている。平成22年度児童生徒の食生活状況調査報告書によると、学校給食で出される料理で嫌いなものの上に野菜類や魚介類、汁物、煮物、和え物、豆類が入っている³⁾。本校の児童においても同様の傾向が見られ、洋風の料理に比べ、和風料理の方が残食の傾向が高い。こういった状況を踏まえ、本校では現在、学級活動の時間の中で、学校給食を中心に食に関する指導を行っており、一昨年度からは和食をテーマとして取り上げている。

そこで本研究では、和食に関する指導内容と指導方法の開発をし、その在り方について考察することを目的とする。

2 研究の方法

(1) 題材設定について

① だし

“だし（出汁）”は和食の基本であり、汁物や煮物などを作る上で欠かせない。だしの味は昆布や鰹節などの素材から抽出されたアミノ酸が主成

分であり、日本人が最初に発見した独特の味“うま味”として知られている。しかし最近では、粉末だしやだし入りみそによって素材からだしを取らなくても手軽に煮物や汁料理などを作ることができ、家庭で昆布や鰹節などのだしを取ったり味わったりする経験が少なくなっている。本校6年生児童の実態調査（平成27年10月実施、77人）によると、49人が家のみそ汁のだしは何か知っており、そのうち25人が粉末だしを使用していると答えた。また28人は何のだしを使っているか知らなかった。そこで、昆布や鰹節などさまざまな素材からとれるだしのうま味を感じさせることが必要だと考える。

② お雑煮

お雑煮は正月に食べる行事食として知られており、餅の形や調理法、味付け、具の種類が、地域によって異なったり、また、同じ地域であっても家庭によって異なったりする料理である。

本校6年生児童の実態調査によると、「家ではどの行事食を食べるか？」と尋ねたところ、他の行事に比べ最も多かったのは正月で、おせち料理は94%、お雑煮は86%と、ほとんどの家庭で食べられている。子どもたちにとって身近な行事食であり、特に郷土色の強いお雑煮は、学習後、家庭等での実践につなげることができると考える。また、広島県域のお雑煮はすまし仕立てが主流の「すまし文化圏」とされており⁴⁾、塩やしょうゆ等で味付けをしたすまし汁は、だしの活用に適した料理であると考えられる。

(2) 対象児

本校6年生2クラスの子ども77人を対象に授業を行った。

(3) 実施時期

平成 27 年 11 月

(4) 授業構成

授業前 事前アンケート

第 1 次 だしのうま味を味わおう (1 時間)

第 2 次 わが家のお雑煮を調べよう(家庭学習)

簡単お雑煮を作ろう (1 時間)

お雑煮を作ってみよう (家庭学習)



図 1 だしを飲み比べている様子

3 授業の実際

(1) 第 1 次「だしのうま味を味わおう」

はじめに、5年生のときに家庭科で学習したみそ汁作りの際、煮干しでだしを取ったことを想起させた。4種類のだし(昆布・鰹節・煮干し・干し椎茸)を飲み比べ、どれが何のだしか予想し、感想を出し合った。鰹節については「おいしい。」と言っている子どももいたが、残り3つについてはほとんどの子どもたちが「おいしくない。」と反応していた。子どもたちからは表1のような感想が挙がった。

表 1 だしを飲み比べた感想

昆布	<ul style="list-style-type: none"> ・海藻のにおいがした ・後味が昆布だった ・ねばねばしている
鰹節	<ul style="list-style-type: none"> ・鰹のにおい ・色が濃い
煮干し	<ul style="list-style-type: none"> ・魚のにおいがした ・生臭いにおい
干し椎茸	<ul style="list-style-type: none"> ・きのこみたいな味 ・何とも言えない味 ・黄色がかった色 ・少し苦味がある

次に、だしに塩、しょうゆで味付けをしたもの(A)、湯に塩、しょうゆで味付けをしたもの(B)を飲み比べて感じたことを出し合わせた。子どもたちは、好きかどうかは別にして、だしがある方が味に深みが出ると感じていた。

コップ A	コップ B
<ul style="list-style-type: none"> ・後味が残った ・味に深みがあった ・うどんの汁みたいだった ・少し濃くて後味がおいしかった ・味が濃くておいしかった ・香りがよくておいしかった 	<ul style="list-style-type: none"> ・後味がなくて物足りなかった ・味があまりしなかった ・塩としょうゆの味しかなかった ・味がうすくておいしくなかった ・香りがなかった

最後に、だしの味はうま味といって日本人が最初に発見したこと、だしの種類によって成分(アミノ酸)が違うため、だしを合わせるとうま味が増すこと、また舌の味蕾で味を感じる仕組みについて説明した。

授業後のふり返りでは、次のような記述が見られた。

・今日の授業でだしの大切さを知ることができました。初めはあまりおいしくなくて必要ないのかなと思ったけど、だしありの汁を飲んでみるとだしなしの汁よりもとてもおいしかったので、だしは必要だなと感じました。

・最初、いろいろなだしを飲んでみてあまりおいしくないと思いました。でも、そのあとだしを合わせたものを飲んだり、調味料をくわえたりするとこまおいしく飲めることにびっくりしました。これから自分の家でもだしを取ってみたいです。

・ふだん給食や家で食べているみそ汁にどんなだしが使われているか考えたことがなかったけど、一つ一つのだしを味わってみるとにおいや味の違いに気付くことができました。これからみそ汁を飲むときは、何のだしが使われているか気にしながら飲みたいです。

また、ふり返りの内容をまとめると、表2のようになった。

表2 子どもたちのふり返りの内容（複数記述）

【だしについて】

- ・だしだけだとおいしくなかったが、調味することでおいしくなった。（26人）
- ・だし入りとだしなしを比べて、入っている方がおいしかった。（9人）
- ・だしは必要だと分かった。（8人）
- ・だしを合わせたらおいしくなることが分かった。（7人）
- ・だしには体に役立つ成分が入っていることが分かった。（7人）
- ・だしにはいろいろな種類があることが分かった。（6人）
- ・だしの良さが分かった。（3人）
- ・だしがあると塩分が控えられる。（3人）
- ・だしに興味が出た。（1人）

【味覚について】

- ・味らいがよく働くように味わって食べたらいいことが分かった。（2人）
- ・5つの味が分かった。（3人）

【これからの食事で意識したいこと】

- ・これからはだしを意識しながら（考えながら）食べたい。（35人）
- ・自分でだしを取って汁を作ってみたい。（13人）
- ・食事を作るときにいかしたい。（3人）
- ・だしがどんなものに入っているか家の人に聞いてみたい。（2人）
- ・だしの食材を調べてみたい。（1人）
- ・5つの味を感じながら食べたい。（1人）

(2) 第2次「簡単お雑煮を作ろう」

前時で学習しただしの応用として、だしを使ってお雑煮を作った。1時間内にできるように、昆布と鰹節の合わせだしを事前にとっておき、それを子どもたちが計量して調味した。調理に入る前に、子どもたちに昆布と鰹節のだしの取り方を見せた(図2)。子どもたちはだしに塩としょうゆで味付けしてすまし仕立てにし、ゆでた餅、三つ葉を一緒に盛り付けた(図3)。できあがった雑煮を食べた子どもたちは「だしがおいしい。」「この前の(だしだけ)よりおいしい。」「他の材料が入ったらもっとおいしくなるね。」などと言っていた。

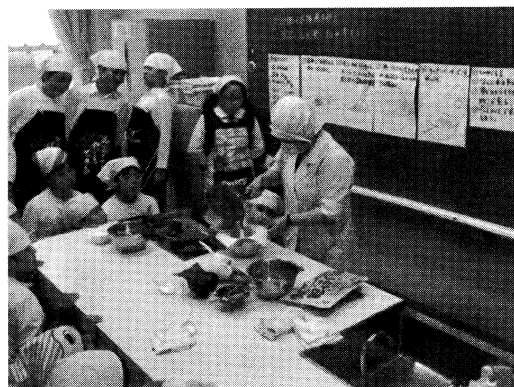


図2 だし取りの様子を見る

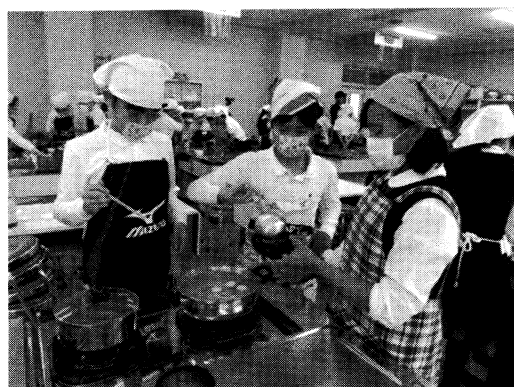


図3 お雑煮作り

試食後、お雑煮の由来や込められた願いについて話をした。また、家庭や地域によって餅の形や味付け、具材が異なることについて、クラスの集計結果(表3)とお雑煮マップ⁵⁾(図4)を示した。事前に調べてきてもらった「わが家のお雑煮」(図5)については、交流するための十分な時間

が取れなかったので、後日教室の廊下に掲示して、見させるようにした。

表3 クラスの集計結果（6年2組）

～6年2組「わが家のお雑煮」を調べよう～

〔もちの形〕
丸もち 38人 角もち 0人 父母で異なる 1人

〔焼く or 煮る〕
焼く 10人 煮る 28人 父母で異なる 1人

〔しょうゆ or みそ〕
しょうゆ 36人 みそ 2人 父母で異なる 1人

〔材 料〕
鶏肉、牛肉、ぶり、あなご、かき、はまぐり、いくら、たまご、油あげ、とうふ、かまぼこ、ちくわ、昆布、のり、ふ
大根、人参、里いも、ごぼう、れんこん、水菜、ほうれんそう、白菜、三つ葉、ねぎ、こんにゃく、ゆず



図5 「わが家のお雑煮を調べよう」



図4 全国お雑煮マップ

2時間の学習を終えて、子どもたちのふり返りには次のような記述があった。

・分かったことは、だしを取るときに種類によってやりがちがうということです。昆布とかつおぶしは分かったから、次はしいたけを知りたいと思いました。これから実践したいことは、汁物を食べる時、どんなだしが使われているか予想して何のだしか聞くことです。

・だしだけで飲むとおいしいと言える味ではなかったけど、今日はだしを合わせてそこからお雑煮を作りました。お雑煮はなぜお正月に食べるか、おそなえたもちを食べることで、その年いい年になることが分かりました。これからは給食や家で出てくるだしを使った料理を見つけてその料理をしっかり味わって食べたいです。

・今回学んだことは、だしの種類やだしに塩やしょうゆなどの調味料を加えるとおいしくなるということなどです。また、地域によって入っている物や味つけがちがうこと、お雑煮には豊作や子孫繁栄などの願いがこめられていることが分かりました。これから家庭の食事や給食のときにだしのうま味をしっかり味わおうと思います。

また、ふり返りの内容をまとめると、表4のよ

うになった。

表4 子どもたちのふり返りの内容（複数記述）

<p>【だしについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・だしに塩、しょうゆで味つけするとおいしくなった。(30人) ・だしは必要だと分かった。(16人) ・いろいろなだしがあることが分かった。(14人) ・だしを合わせるとおいしくなることが分かった。(12人) ・だしがある方が後味が残ることが分かった。(4人) ・だしを入れることで料理のうま味が上がった。(1人) ・だしの栄養が分かった。(6人) ・だしを使っているいろいろ作れることが分かった。(1人) ・具を入れることでよりおいしくなった。(1人) ・だしの取り方が異なることが分かった。(1人) ・だしの香りが良くておいしい。(1人) <p>【お雑煮について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域によってもちの形や、味付け、具材がちがうことが分かった。(24人) ・なぜ正月に食べるのか分かった。豊作や健康などの願いがあることが分かった。(16人) <p>【これからの食事で意識したいこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お正月にお雑煮を作ってみたい(手伝いたい)。(18人) ・食事を作るときにいかしたい。(12人) ・家ではだしを取っていないので、自分でだしを取ってみたい。(8人) ・これからはだしのうま味を感じながら食べたい。(6人) ・親がだしを取っているのを見て勉強したい。(1人) ・他の地域のも食べてみたい。(1人) ・お正月に感謝をこめて食べたい。(1人) <p>【もっと知りたいこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どうしてだしを取るようになったのか知りたい。 ・誰が始めたのか知りたい。 ・いつからだしを取るようになったのか。 ・しいたけの取り方を知りたい。 ・かになどの海産物はなぜよくだしが取れるのか。 ・だしを何に使うのか調べたい。 ・どの合わせだしが一番おいしいのか知りたい。

授業後、冬休みの課題として可能な子どもは家

族と一緒に雑煮を作ることを促したところ、27人の子どもが作り、プリントを提出した(図6)。感想には「実際にだしを取るのが難しかった。」「飾り切りするのが大変だった。」「牡蠣からもいいだしが出ていておいしかった。」などの感想を書いていた。

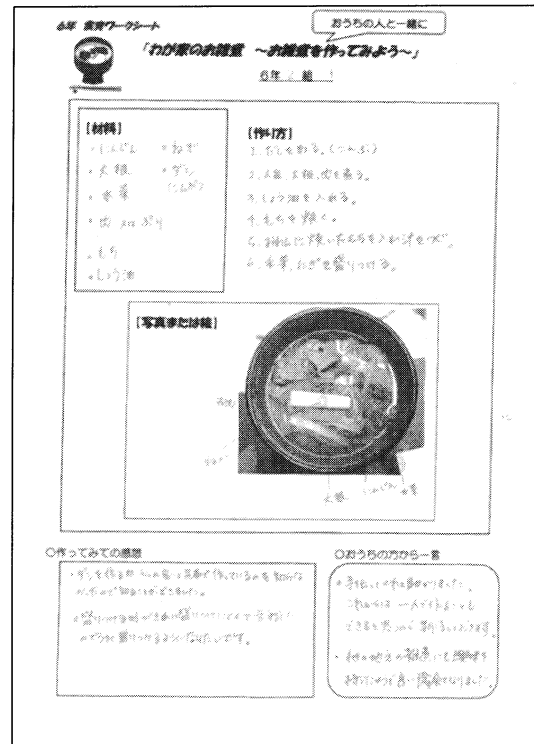


図6 「お雑煮を作ってみよう」

4 考察

学習の様子や授業後のふり返り、授業後の給食時間の様子などをもとに考察する。

第1次では、だしの飲み比べを行うことで、“だし”というものを子どもたちに味わわせることができた。初めてだしを口にした多くの子どもたちは「おいしくない。」と言っていたが、その後、合わせだしと湯にそれぞれ塩としょうゆで調味したものを飲み比べたときには、だしのみではおいしくなかったが、調味することでだしの味が引き立つことを感じていた。また、2つを比較して、「A(だし有り)の方が味が濃くておいしい。」「Aは後味が残る。」「B(だしなし)は物足りない。」などと言っていたことから、だしがある方が味がより深くなると感じ、だしの必要性に気

付くことができたといえる。また、授業後のふり返りにも同様のことが記述されており、子どもたちはだしを飲み比べる体験を通してだしの良さを知ることができたといえる。

第2次では、だしを使ってお雑煮を作ることでだしの活用性について知り、前時で学習しただしについてより深く理解できた。中でも、自分たちで調味をしたことで、だしの味が引き立つことをより印象づけることができ、ふり返りにも多くの記述があった。お雑煮は子どもたちにとって興味深い料理であったため、「わが家の雑煮」(図5)についても積極的に調べてきた様子が伺えた。実際に食べた雑煮の話聞いて絵に描くことで、自分の家の雑煮について知ることができた。

授業後に「我が家のお雑煮」を廊下に掲示した際、子どもたちに「みんなの家のお雑煮を見てどうだった？」と尋ねると、「家によって味付けや具が違っていった。」と言っていた。お雑煮は地域によっても違うが、同じ地域でも家庭によって違いそれぞれの家の味があることに気付くことができたといえる。

授業後の給食では、うどんやみそ汁を献立に入れた。給食ではすまし汁以外はいわしとさばの削り節を使ってだしを取っている。「今日は何のだしを使っていると思う？」と尋ねると、子どもたちは「魚のにおいがする。」と答え、だしを味わっている様子が伺えた。また、「いろいろな具から味が出ているね。」と、料理を味わって食べていた。このことから、授業後、だしを意識して味わって食べるようになった子どもが増えたといえる。

冬休みには、お家の人と一緒に雑煮を作った子どももいたことから、全員ではないが、実践につながったといえる。作っていない子どもの中には作り方を調べて書いてきた子がおり、「来年は作りたい。」と書いていた。また、お家の方からもコメントを書いていただいたことで、子どもたちにはよい励みになったと考えられる。

課題としては、お雑煮を作って味わい、お雑煮を食べる意味や地域によるお雑煮の違いについての学習を1時間で行うのには時間的に無理があっ

た。内容を精選し、他教科と連携して行うなど学習の検討が必要である。また、事後アンケートの実施をしていないため、意識の変容について評価しきれていない部分がある。一時的には効果があったようにも見えるが、食に関する指導は日々の積み重ねであり、継続的な声かけや指導が必要である。毎日の給食時間や家庭とつなげ、繰り返し指導を行っていきたい。

5 終わりに

今回、だしを知らない子どもたちに、まずは和食の基本として、「だし」というものを知ってもらおうと4種類のだしを用意した。子どもたちは、「だしは必要なのか？」と疑問に思いながら、だし入りとだしなしのすまし汁を飲み比べ、だしの味わいを感じ、必要性に気付くことができた。また、発展的学習として伝統食である雑煮について調べたり実際に作ったりしたことで、だしに対する学習がより深いものになり、お雑煮への理解、家庭に伝わる味を知るきっかけにつながった。

だしのうま味は日本独自の食文化であり、和食の基本である。今後も郷土料理や行事食など日本の食文化についても子どもたちに伝えていきたい。

<引用文献及びWeb資料>

- 1) 学校給食法：第2条「学校給食の目標」
- 2) 文部科学省：「食に関する指導の手引 - 第1次改定版 - 」, pp. 11-13, 2010.
- 3) 平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書【食生活実態調査編】：
http://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/tyosakekka/tabid/1491/Default.aspx.
- 4) 農林水産省 HP：「お雑煮文化圏マップ」
http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1101/spe2_01.html.
- 5) 日本自然保護協会会報：「自然保護 No. 543号お正月特別企画『お雑煮の多様性と生物多様性』」, p. 3, 2015.