別添資料１

**日本食文化の理解**

**（１）日本食文化について**

○毎日の食事の中で日本的，地域独特だと思うものを考えてみよう。

　　　月　　　日

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 食べたもの（料理・食材） | 日本的，地域独特だと思うもの |
| 朝 |  |  |
| 昼 |  |  |
| 夕 |  |  |
| 間食 |  |  |

**（２）日々の食生活の中にみられる日本食文化**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 気がつくこと，注意していること | 日本の文化，地域の文化だと思うこと | 外国ではどうだろうか |
| 挨拶 |  |  |  |
| 食器など |  |  |  |
| 食べ方 |  |  |  |
| 行儀 |  |  |  |
| その他 |  |  |  |

**（３）日本食文化の特徴**

ア　食べ物の「旬」

・食べ物には，一番おいしくて栄養たっぷりな時期，「　　　　　　」がある。

・「　　　　　　　」とは，自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や，魚がたくさんとれる季節のことで，食べ物によって違う。

イ　食べ物を「新鮮」なまま使う工夫

・ 「　　　　　　」は，海に囲まれ，新鮮な魚が捕れる日本ならではの魚の食べ方である。

・捕った魚を新鮮なままに保つための工夫。

　　○（　　　　　　　）魚の頭，エラの下，尾に包丁で切り込みを入れ，魚をまひさせて，新鮮なままに保つ技術

　　○（　　　　　　　）両刃に比べて，切れ味のいい包丁

ウ　５つの基本の「味」

・人間の味の味覚は，「　　　　味」「　　　　味」「　　　　味」「　　　　味」「　　　　味」

の５つが ある。

・食事のときに，どんな味が感じられるか，じっくりと味わって食べてみよう。

エ　食べ物を「乾燥」，「発酵」させて使う工夫

・（　　　　　）のためや，（　　　　　　　　）食べるために，食べ物を乾燥させる。

　水に入れて数時間すると，食べ物の旨味が出て「　　　　」になる。

・（　　　　　）（　　　　　）（　　　　　）は，米や大豆，塩，水などを原料にして（　　　　　）させたもの。 日本は，発酵するのに活躍する菌が活動しやすい気温・湿度となっている。

オ　「うま味」のおかげで健康的に

・しいたけや昆布，お酒，しょうゆには，「　　　　　」のもととなる成分が 含まれている。

うま味のおかげで，西洋料理のように油を使わなくてもおいしく食べることができる。

カ　バランスのよい食事

・日本の食事は，　「　　　　　　　　　」といって，ごはんと汁ものに３種類のおかず

　（主菜　　品，副菜　　品）からなる，栄養バランスのよい食事である。

キ「いただきます」の言葉

・「いただきます」は，「食べる」「もらう」の謙譲語「　　　　」から派生した（　　　　）の

気持ちが込められた言葉。

・日本人は，「いただきます」と言うことで，食にまつわるいろいろなものに対する感謝を表す。

|  |
| --- |
| 「いただきます」で感謝すること  ・  ・  ・  ・  ・ |

ク　「もったいない」という文化

・「　　　　　　　　　」は，ものの価値を生かしきることなく簡単に捨ててしまったり， 無駄使いしたりするときに使う言葉。

自然の恵みや，ものの作り手・人への感謝と思いやりの気持ちが込められている。

○食生活の中のもったいないことを考え，改善するにはどうしたらいいか考えてみよう。

|  |  |
| --- | --- |
| もったいないこと | 改善するには |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

ケ　食事の作法

○食事の作法を挙げてみよう

|  |
| --- |
|  |

○間違った箸の使い方（　　　　　　　　　　）

|  |  |
| --- | --- |
| 握り箸：  よせ箸：  刺し箸： | さぐり箸：  かみ箸：  まよい箸： |

・（　　　　　　　　）（　　　　　　　　　）（　　　　　　　　　）（　　　　　　　　　）などの食事作法は，一緒に食事をする人同士が気持ちよく食事を囲むことができるように，また，食べ物や作ってくれた人への感謝を表すために大切なことである。

**（４） 各国の料理**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 国名 |  |  |  |
| 料理名 |  |  |  |
| 料理 |  |  |  |
| 国名 |  |  |  |
| 料理名 |  |  |  |
| 料理 |  |  |  |

**（５）日本各地の郷土料理**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| （　　　　　　　　県） | （　　　　　　　　県） | （　　　　　　　　県） | （　　　　　　　　県） |
|  |  |  |  |
| （　　　　　　　　県） | （　　　　　　　　県） | （　　　　　　　　県） | （　　　　　　　　県） |
|  |  |  |  |

**（６）行事食**

○それぞれの季節ごとの行事と行事食を調べよう

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 月 | 行事食（行事） |  | 月 | 行事食（行事） |
| 春 | ３月 |  | 秋 | ９月 |  |
| ４月 |  | １０月 |  |
| ５月 |  | １１月 |  |
| 夏 | ６月 |  | 冬 | １２月 |  |
| ７月 |  | １月 |  |
| ８月 |  | ２月 |  |

**（７）これからの日本食文化**

○継承していきたい日本食文化

|  |
| --- |
|  |
| 理由 |

○継承していくためにできること，やりたいこと

|  |
| --- |
| 食べること： |
| 作ること： |
| 学ぶこと： |
| 伝えること： |
|  |

○気付いたこと　もっと知りたいこと

|  |
| --- |
|  |

別添資料２

まとめ

**調理・配膳・作法（挨拶，箸の取り扱い方，器の扱い方）**などについて話し合い，記述しよう。

|  |
| --- |
| 思ったこと，感じたこと |
| できたこと |
| できなかったこと |
| 工夫したこと |
| もっと知りたいこと |
| これからやっていきたいこと |
| その他 |

別添資料３

日本食文化に関するアンケート　　　該当する欄に○をつけてください

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 質　　　　　問 | | はい | いいえ |  |
| １ | 日本食文化について世界無形文化遺産に登録されていることを  知っていましたか |  |  |
| ２ | 日本食の特徴が分かりましたか |  |  |
| ３ | 以下の日本食の特徴を知っていましたか。  また、もっと知りたい日本食の特徴の項目に○をつけてください | はい | いいえ | もっと  知りたい |
| 食べ物の旬 |  |  |  |
| 新鮮なまま使う工夫 |  |  |  |
| うま味について |  |  |  |
| 発酵食品 |  |  |  |
| 日本の食事の一汁三菜 |  |  |  |
| ｢いただきます｣　｢ごちそうさま｣について |  |  |  |
| もったいない |  |  |  |
| 食事の作法　箸のことなど |  |  |  |
| 外国から来た日本の料理のこと |  |  |  |
| 郷土料理について |  |  |  |
| 季節の行事と結びついた食について |  |  |  |
| ４ | 外国の料理に興味がありますか |  |  |  |
| 日本食文化を伝承することは必要だと思いますか |  |  |  |
| 毎日の食生活に生かしていきたいと思いますか |  |  |  |

別添資料４

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 関心・意欲・態度 | 思考・判断・表現 | 技能 | 知識・理解 |
| A | ・関心をもって熱心に，主体的に取り組んだ。 | ・盛りつけ，配膳，食器の選択を適切に判断し，行うことができた。  ・調理，配膳，マナーについて話し合い，考えを深め，適切に表現することができた。 | ・基本的な調理が指示通  り適切にできた。  ・プリントを適切にまと  めることができた。 | ・日本料理の特徴や食卓作法，基礎的・基本的な調理方法の知識を十分身に付け，理解している。 |
| B | ・関心は普通で，指示通り取り組んだ。 | ・盛りつけ，配膳，食器選択は指示通りだった。  ・調理，配膳，マナーについて話し合った。 | ・基本的な調理が指示通  りできた。  ・プリントに記述ができ  た。 | ・日本料理の特徴や食卓作法，基礎的・基本的な調理方法の知識をおおむね身に付け，理解している。 |
| C | ・関心・意欲は低く，真面目に取り組めなかった。 | ・盛りつけ，配膳，食器選択は指示通りできなかった。  ・調理，配膳，マナーの話し合いができなかった。 | ・基本的な調理が指示通  りできなかった。  ・プリントに記述ができ  なかった。 | ・日本料理の特徴や食卓作法，基礎的・基本的な調理方法の知識が不十分で，理解していない。 |

食育を重視した調理実習の評価基準例