

給食時間における食に関する指導（中学校 第1学年）

題材名	世界のみそを知ろう	
目標	学校給食に登場する世界の料理で使われているみそを知り、世界の食文化についての理解を深める。	
食育の視点	食文化	世界の料理で使われているみそを通して、世界の食文化に関する理解を深める。
指導計画	麻婆豆腐や回鍋肉など、世界のみそを使った料理のある月に指導する。	
題材について	<p>みそについては、5年生の家庭科「ごはんのみそ汁」で主に学習するが、それ以外にも6年社会科や3年国語科等でも取り上げられ、総合的な学習の取り組みでもよくみられる。</p> <p>日本のみそやしょうゆ、酢にあたる発酵調味料は、日本だけでなく世界でも古くから様々なものが作られ、利用されてきた。また近年では、世界中の料理が日本でも作られるようになり、学校給食でも中華料理では豆板醤や甜面醬、韓国料理ではコチジャン、その他にも、ナンプラーやワインピネガーなども使われるようになってきている。</p> <p>みその学習の発展として、学校給食で使われている世界のみそや発酵食品について紹介することを通して、世界の食文化にも触れることを目的とし、本題材を設定した。</p>	

指導の流れ ※生徒の実態により、チーム・ティーチングで指導してもよい。

	活動内容	指導上の留意点	準備物
導入	1 今日の給食献立を確認する。	○給食献立に注目させる。 ○世界でも日本の味噌や醤油のような発酵調味料が使われていることに気付かせる。	
展開	2 給食で使われる世界のみそについて知る。 3 発酵食品と食文化の関連について知る。	○豆板醤・甜面醬など、「醬」のついた調味料は中国のみその仲間であることを紹介する。 ○豆板醤がよく使われる四川地域について紹介する。韓国料理で使われるコチジャンなどについても紹介し、他の国にもみそに当たる調味料があることに気付かせる。 ○食べものを発酵させることによって、栄養価や保存性が変化することや、世界でも発酵食品を生かした食文化があることに触れる。 ○「みそご飯」のように、食文化として栄養価や味の観点でのよい組み合わせの物を紹介する。	・料理の写真 ・調味料（写真又は実物）
まとめ	4 麻婆豆腐を味わって食べる。	○辛味が苦手な生徒には無理をさせない。 ○食物アレルギーのある生徒がいれば配慮する。	・当日の給食

評価	学校給食に登場する世界の料理で使われているみそを知り、世界の食文化についての理解を深めることができたか。
----	--

放送内容 (全校)	<p>今日は世界のみそ料理として、「麻婆豆腐」が給食に登場しています。</p> <p>麻婆豆腐は、中国の四川省で古くから食べられている、四川料理の1つです。豆板醤や甜面醬という、日本でいうと「みそ」のように発酵させて作る調味料を使って味付けをします。</p> <p>辛さが特徴の豆板醤は、空豆や唐辛子が原料です。四川省は中国の西南部、海のない内陸部で高温多湿な気候環境ですが、料理に食欲増進や発汗作用がある唐辛子を使うことで、しっかり食べて健康を保つことができます。一方、甜面醬は小麦が原料で、唐辛子は使わないため、辛さはありません。</p> <p>また、給食では韓国料理のキムチチゲを作ることもありますが、その時に使うコチジャンという調味料もみそのように発酵させて作ります。</p> <p>日本のみそは、主な原料は大豆で、蒸した大豆に麴などを混ぜ、発酵させて作ります。発酵により、元の食品よりもビタミン類が増えたり、食べた時の消化吸収がしやすくなったりします。食材としても保存しやすくなり、形を変えて調味料として使えるようにもなります。みそ以外にも国や地域によって様々な発酵食品があり、それを使ってきた食文化があることが分かりますね。</p>
--------------	--