

# 食育学習指導案（味覚と減塩）

日 時 ○月○日(○)○校時

場 所 ○○スタジオ

授業者 栄養士 並木 英己子

## 1. 題材名

「発見！ にじいろ☆親子 de クッキング」

## 2. 題材の目標

- ・減塩でおいしく食べる習慣を身に付ける。
- ・減塩・味覚力について、親御さんに、ご理解いただき、家族で健康になる（追加）。
- ・子どもの頃に、味覚力を作ることが、最終的に健康になることを理解する（追加）。

## 3. 評価規準

- ・減塩が必要な理由や減塩のコツを理解する。（知識、理解）
- ・どうしたら減塩でおいしく食べることができるかを考え、食べ方を工夫する。（思考・判断・表現力）
- ・減塩でおいしく食べる習慣を身に付けようとする。（学びに向かう力）

## 4. 題材設定の理由

児童の好きなメニューは、一般的に、ハンバーグやフライドポテトなど、塩分と油分の多いものが多い。塩分の過剰摂取は、高血圧の原因ともなり、生活習慣病死亡に大きな影響を与える。もし高血圧が完全に予防できれば、年間 10 万人以上の方が死亡せずすむと推計されている。日本では、高血圧自体は、過去数十年で大きく減少したが、今なお 20 歳以上の国民の二人に一人は高血圧と報告されている。

児童期は、味覚の形成において重要な時期である。塩分によって、おいしくするのではなく、塩分に頼らないさまざまなおいしさを感じ取り、減塩でおいしい食事をとる習慣を身に付けることは、生涯にわたる健康づくりにつながる。高血圧の発症・増悪は、環境要因（生活習慣）と遺伝要因の相互作用から成り立っており、食事を含めた生活習慣の改善は高血圧の改善・重症化予防のみでなく、発症予防においても重要である。日本人は食塩を調味料由来で摂取することが多く、その摂取量を減らすことが推奨されている。児童期に、1 食につき、食塩 2.5 g 未満という基準を知り、味覚を通して身に付け、食材のもつ美しい色を生かしたり、盛り付けを工夫したりして、塩に頼らずに、おいしく食べる習慣を育むため、本題材を設定した。

## 5. 指導の工夫

- (1) 塩分に頼らないおいしさの工夫があることに気付くための紙芝居を作成する。
- (2) 1 食分の塩の基準量を目分量で示すとともに塩分計を使って調べてみる。
- (3) 減塩でもおいしく食べる具体的な方法を試してみる。（例：酸味、香辛料、油、だし、うまみ調味料）

## 4. 本時の学習

- (1) 本時の目標

減塩でおいしい食べ方が分かり、家でもやってみようとする意欲をもつ。

(2)本時の展開

	主な学習活動と予想される児童の反応	指導上の留意点及び評価															
つかむ・さぐる(15分)	<p>○ねらいをつかむ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">減塩でおいしい食べ方を考えましょう</div> <p>T 今日は、こんな料理をつくります。 味や香り、食べた時の感じを想像してみよう。</p> <p><b>・紙芝居①「料理のイラスト」</b></p> <p>C わあ、おいしそう。 C きれいな色だね。にじいろだね。 C ふんわりしてやわらかいかんじ。</p> <p>T おいしいって、どこで感じるのかな？ C 舌 C 目 C においも・・・ T そうですね。体のいろいろなところでおいしいって感 ますね。なかでも、口は、いろいろな味を感じるね。</p> <p>T それでは、基本の味は、いくつあるでしょうか？ <b>・紙芝居②味にはどんな種類があるでしょう？</b></p> <p>C あまい、しょっぱい、すっぱい、・・・ T うまみを入れて5つありますね。 T 5つの味には、どんな役割があるでしょうか。 ワークシートに書き入れてみましょう。(線結び)</p> <p><b>・紙芝居③ 食品に含まれる塩</b></p> <p>T 水と塩は、からだのなかにもいつもあるだいじなもの。 でも取りすぎは高血圧などの病気の原因になります。 T そのため、1回の食事で食べてよい塩の量をおぼえ ておくことが大切です。 1回の食事で 2.5 グラム未満、ひとつまみくらいと覚 えておきましょう。 塩分計を使う方法もあります。後で使ってみましょう。</p>	<p>指導上の留意点及び評価</p> <p>①</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>今日の料理、おいしそうだね！</b></p>  <p>Q1 おいしいって、どこで感じるのかな？ まるをつけてみよう。いくつでもいいよ。 ( ) 目で ( ) 鼻で ( ) 耳で ( ) 舌で ( ) 唇で ( ) 雰囲気 ( ) その他 ( )</p> </div> <p>・一人一人の児童の味わい方を大切に、多様な発言を肯定的に受け止める。</p> <p>②</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>基本の味はいくつあるの？ どんな役割があるのかな？</b></p>  <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>甘味</td> <td>酸味</td> <td>苦味</td> <td>塩味</td> <td>うま味</td> </tr> <tr> <td>・</td> <td>・</td> <td>・</td> <td>・</td> <td>・</td> </tr> <tr> <td>発酵、酸敗</td> <td>エネルギー</td> <td>タンパク質</td> <td>ミネラル</td> <td>毒性</td> </tr> </table> </div> <p>・児童の考えを大切にする。ワークシートに記入した後、線結びをして補足説明する。</p> <p>③</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>塩味は、どうとればいいのか？</b></p> <p>・水と塩は命にかかわる大切なもの。 ・でも塩を取りすぎると、高血圧などの病気の原因になるよ。</p> <p>・塩を調べるものさしを、「〇〇〇〇計」といいます。</p> <p>・うま味を使うと、少ない塩分でもおいしい料理ができるよ。</p> <p>・家でも、うま味を使って減塩でおいしい料理をつくってみよう。</p>  </div> <p>・この後の活動の予告をして、児童の期待と意欲を高</p>	甘味	酸味	苦味	塩味	うま味	・	・	・	・	・	発酵、酸敗	エネルギー	タンパク質	ミネラル	毒性
	甘味	酸味	苦味	塩味	うま味												
・	・	・	・	・													
発酵、酸敗	エネルギー	タンパク質	ミネラル	毒性													

うま味を使うと、少ない塩分でも、おいしい料理をつくることができます。後で試してみましよう。

**紙芝居④ 食品に含まれる塩**

T さて、塩の取りすぎは、病気の原因になること、1回にとつてよい塩の量が分かったところで、みなさんの好きな料理にどのくらいの塩が入っているか、ワークシートの表で調べてみましょう。

T みんなの好きなものを一つ選んで、どのくらいの塩が入っているかワークシートの枠の中に書き入れてみましょう。

T どんなことに気がきましたか？

C 思っていたよりもかなり多い。

C 感じているよりも多いことが分かった。

C すしにはあまり入っていないと思って、しょうゆをつけていたけど、こんなに多いのでおどろいた。

T みなさんが、おいしいと感じる物の中には、塩が多いものもあるので、注意が必要ですね。

**紙芝居⑤**

T それでは、どうすれば、減塩でも美味しく食べられるでしょう？

C 野菜などいろいろな具を入れる。

C ほしかったけやかつおぶしでだしをとる。

C こしょうなどの香味を入れる。

T そうですね。ちょっとの工夫で減塩でもおいしい料理をつくるコツがありますね。後で実際につくってみましよう。

**紙芝居⑥**

T (紙芝居を示しながら説明) この減塩のスープにいろいろな食材(うま味)を加えて、雲のふわふわスープをつくってみましよう。

T 味の感じ方は、一人一人すこずつ違います。自分で味わって比べてみると、きっといろいろな味の発見がありますよ。

それでは、調理をしてましよう。

める。

④

**いろいろな食品に含まれる塩—取りすぎは病気の原因！**

・ちょうどよい塩の量は1食2.5g未満。ひとつまみくらい。塩分計で計ることもできる。  
・好きな料理に、どのくらいの塩分があるか調べてましよう。

⑤

ちょっとの工夫でもっとおいしくなるコツ知ってる？

**減塩のコツ**

参考資料：日本高血圧学会「減塩のコツ」参考・改題

⑥

ちょっとの工夫で減塩&おいしい雲のふわふわスープをつくろう！

スープ

+完熟トマト  
+マッシュルーム

+カレー粉  
+ごま油

+うま味調味料

<p>調べる(5分)</p>	<p>※以下、ABCさんによる</p> <p>T: 味の違いを比べてみましょう。</p> <p>T 塩で味付けをするだけでなく、いろいろな材料でおいしくすることができます。それでは、実際に料理をつくってみましょう。</p>	<p>・だし汁+塩、だし汁+トマト、だし汁+ごま油、だし汁+カレーの味を比較して、自分が感じた味をワークシートに書く。</p>
<p>調理する・試食する(25分)</p>	<p>T それでは、これから、減塩でおいしい料理をつくってみましょう。</p> <p>○にじいろライスをつくる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひき肉を炒める。</li> <li>・味をつける。</li> <li>・ごはんとそばろ、野菜を工夫して盛る。</li> </ul> <p>○雲のふあふあスープをつくる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・具材を入れる。</li> <li>・味をつける。</li> <li>・卵を入れる</li> </ul> <p>○とりカレーポーンをそえる。</p> <p><b>紙芝居⑦</b></p> <p>T 減塩でおいしくにじいろの料理ができましたね。  (紙芝居を示しながら) みなさんの作ったにじいろの料理は、このように三つの食品群からバランスよく材料を使っていますね。</p> <p>T 料理を並べた時に、テーブルの上がにじいろになる</p>	<p>⑦</p> <div data-bbox="842 1787 1321 2056"> <p><b>減塩でおいしくにじいろの料理！</b>  <b>栄養、味、色、雰囲気などバランスをよい食事を工夫しよう</b></p> <p>家でも、減塩でおいしい料理を工夫してみよう。</p> </div>

ようにすると、味も見た目も、そして栄養バランスもみんなよくなりそうですね。家でも工夫してみてください。

<献立>

- ・にじいろライス
- ・雲のふあふあスープ
- ・とりカレーポーン

<食材>

米（ごはん）、油、さとう、かたくり粉、とりにく たまご、  
のり、レタス、パプリカ、トマト  
コーン、しいたけ、しめじ

T 今日の授業でわかったことをワークシートに書きましょう。

- 基本の味は、全部でいくつありますか？（ っ ）
- 塩を取りすぎるとどんな病気になりますか？（ ）
- 塩は、子供の場合、1食で何g未満がよいですか？（ ）
- 減塩でおいしく食べるために、どことなくふうがありますか？  
（ ）
- 家でやってみようと思うことはどんなことですか？  
（ ）

## チェックしてみよう

- 基本の味は、全部でいくつありますか？（ っ ）
- 塩の取りすぎるとどんな病気になりますか？（ ）
- 塩は、子供の場合、1食で何g未満がよいですか？（ ）
- 減塩でおいしく食べるために、どことなくふうがありますか？  
（ ）

