

授業でも！

つかえる

# ちゃぐりん

VOL.58



◇記事名：「マイみそをつくろう！」

◇対象：生活科、総合的な学習の時間、家庭科(5～6年生)

文・藤本勇二 (武庫川女子大学 専任講師)

みそは古くから日本で愛されてきた発酵食品です。日本の基本的な調味料の1つであり、みそ汁は、みそを使った日本型食生活の定番料理で、日本の食卓には欠かせない存在です。日本各地で様々な種類のみそが製造されていて、その地方の郷土料理などにも多く使われており、日本人の生活になじんでいます。教材としても、みそを作ったり、ダイズの加工食品の豊富さに触れたり、発酵という先人の智慧に出会ったりと大変優れた教材となります。

## 1:みそを自分で作ろう(5～6年生・生活科、総合的な学習の時間、家庭科[伝統食])

みその教材としての魅力は、身近であること、そして子どもたちの活動があることです。

みそを自分で作ることができれば、さまざまなことを学ぶことができるだけでなく、その学びが深くなります。『ちゃぐりん』の記事をもとに、「マイみそ」に挑戦してみましょう。「マイみそ」でみそ汁を作ってみたり、「マイみそ」を使った料理でお世話になった方をおもてなししたりと、活動がどんどん発展していくことでしょう。

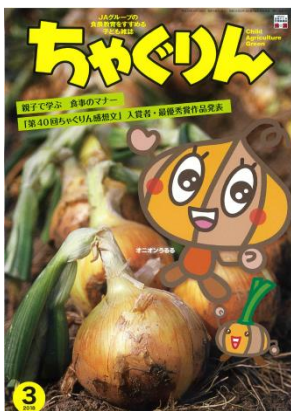
## 2:みそを食べ比べよう「ごはんとみそ汁」(5～6年生・家庭科)

家庭から持ち寄ったみそを食べ比べてみましょう。「みその材料は、大豆、麴、塩の3つが基本です」と話をしながら、みそ作りについても簡単に説明します。「みんなが持ってきたみその表示を読むと、〇〇みそって書いてあるでしょう。なんて書いてある？」と聞き、米みそや麦みそ、豆みそという種類があり、それぞれ麴の違いであること、米みそには赤みそと白みそがあることが分かります。そして、いよいよ食べ比べです。それぞれの家庭のみそが違うことに気がついた子どもたちは、全国各地のみそへと関心を向けます。八丁みそ・信州こうじみそ・仙台こしみそ・長崎麦みそ・越後みそなど全国のみそを食べ比べることで、大豆と麴と塩の3種類の原料を基本に作るみその豊かな世界に気づいていきます。

## 3:お米と大豆は名コンビ:ごはんとみそ汁(5～6年生・家庭科)

お米と大豆を食べることで、私たちは健康を保ってきました。こんな授業はどうでしょうか。まず、お米からできる食品と、大豆からできる食品を発表します。その中から、一緒に食べるとおいしい組み合わせのものを探します。すると、「ごはんと納豆」「ごはんと豆腐」「ごはんときな粉」「せんべいとしょう油」「お餅ときな粉」などが出てきます。ごはんとみそ汁も良い組み合わせです。そして、次のように説明します。「お米に含まれている植物性タンパク質には、リジンやスレオニンといった必須アミノ酸が少なめです。一方、大豆はそれらの成分を豊富に含んでいます。逆に、大豆に不足しているメチオニンなどのアミノ酸をお米は多く含んでいます。つまり、米と大豆は、お互いに不足しているアミノ酸を補い合う絶妙な関係にあるということが出来るのです。この二つを組み合わせれば栄養を補い合うことになり、相乗効果も期待できるのです」。

最後に、「畦豆」の写真を見せると、米と大豆を食べてきた日本人の暮らしの姿が「畦豆」にあることに気づくことができるでしょう。



JAグループの食農教育を  
すすめる子ども雑誌

# ちゃぐりん

Child Agriculture Green

子どもたちに伝えたい!

2018年3月号

おすすめ記事

## オニオンうるるの涙のわけ

掲載ページ: 8~11P



春はタマネギのおいしい季節です。特にとりたての新タマネギは甘みが強くおすすめ。そんなタマネギのいろいろを学んでみましょう。タマネギがもつパワーや、切った時に涙が出にくくなるコツ、じっくりと炒めて辛さを抑えた「あめ色タマネギ」の作り方、タマネギ料理の数々など、もりだくさんの特集です。

## 親子で学ぶ 食事のマナー

掲載ページ: 12~15P



食事には「マナー」と呼ばれるきまりごとがいくつかあります。器の持ち方や置き方、正しい箸の持ち方からごはんのよそい方まで、子ども向け料理教室や保護者向け食育教室を主宰している葛恵子先生に教えていただきました。おいしく楽しい食事ができるよう、正しいマナーを身につけましょう。

## イッコとニコのふしぎラボ

掲載ページ: 31~33P



謎の生き物・イッコとニコがやまむーとともに「食べ物と科学」をテーマにさまざまな実験を行う人気企画。今月は塩を使ってキュウリ、ダイコン、ニンジンなど水分たっぷりの新鮮な野菜から水を取り出すことに挑戦します。なぜ水分が取り出せるのかという仕組みとともに学びましょう。

## アッコさんの台所

掲載ページ: 36~37P



料理研究家の本田明子先生に、味のしみた肉だんごが絶品なハクサイ煮の作り方を教わります。おいしくできるコツは、肉だんごをふわふわの食感にする肉だねの混ぜ方。ハクサイの軸を先に入れるのもポイントです。

4月号予告 キャロットくんのニンジン栄養満点レシピ...栄養豊富なニンジンをふんだんに使ったレシピの数々を紹介します