

料理と食① 食事の準備から後片付けまでの食事づくりに関わる

○背景

食事づくりや後片付け等の手伝いをしていない子どもが多く、また、男性ほど家庭での食への関わりが少ない。結果、「食」への興味・関心が薄れ、生活の自立に繋がらない可能性が高い。

○目的

食を通じて、素材に目を向け、素材に関わり、素材を調理することに関心をもつ力を養う

○ねらい

食事の準備から後片付けまでの食事づくりに関わる

○プログラム内容の概要

身支度・手洗いや後片付けの体験を通して、食事の準備や衛生管理に関する基本的な知識を身に付け、五感を使って体験することで、食材や料理について学び、理解する。

この体験が楽しいものになることで、「食」への興味・関心を高め、再び食事づくりをしたいという気持ちになる。

また、親子での活動となるが、子ども主体の取り組みとなるよう保護者及びスタッフは配慮する。

○プログラム例 『みんなでおにぎりをつくろう！！』

幼児（年中・年長）対象（35分程度）＊事前に行うこと＊

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備物
3分	導入	おにぎり作りの準備として、紙芝居と手洗いの仕方について学ぶことを伝える	・活動内容を知る ・活動内容を楽しみにする	
10分	食育紙芝居をきく 「ころりおにぎりで きあがり」	・おにぎり作りが楽しみ になるように読み方を工夫する ・読んだ後感想を聞き、 作り方を確認する	・おにぎりの作り方 がわかる ・おにぎり作りを樂 しみにする	食育紙芝居※1
20分	手洗い（手洗い チェッカーを使用） ①ローションを塗る ②手を洗う ③洗い残しを確認す る ④再度手を洗う ◇人数が多い時は、 グループを作り、順 番に行う ◇手洗いグループ以 外は作りたいおにぎ りの絵（家族分・本 人分）を書いて待つ	・おいしいおにぎりを作 るには、手洗いが大切な ことを伝える ・手洗いリーフレットを 参考に、正しい手洗いの 仕方を説明する ・子どもたちが自分から 洗い残しに気付き、正し く手が洗えるよう促す	・正しい手洗いの方 法を知る ・自分の手の洗い残 しがわかる	・ハンドソープ ・タオル ・手洗いリーフ レット※2 ・手洗いチエッ カー※3 ・画用紙 ・色鉛筆等
2分	まとめ	・おにぎりの作り方、手 洗いの仕方がわかったか 確認する ・習ったことを忘れない ように約束をする	・習ったことを説明 できる	

幼児（年中・年長）対象（80分程度） *おにぎり作り

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備物
3分	導入	<ul style="list-style-type: none"> ・活動内容を子どもたちに尋ねる ・子どもが主体的に参加できるよう保護者へ協力を依頼する ・前回（事前に行うプログラム時に）書いた絵があれば飾る 	<ul style="list-style-type: none"> ・活動内容が言える ・活動内容を楽しみにする 	
5分	身支度	<ul style="list-style-type: none"> ・エプロンと三角巾の名称を子どもに問いかける ・身支度する理由を説明する ・身支度のポイントを絵で見せる 	<ul style="list-style-type: none"> ・身支度の大切さを知る ・身支度ができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・エプロン ・三角巾 ・身支度の絵
5分	手洗い	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい手洗いの仕方を覚えているか確認する ・手洗いの仕方を復習する ・子どもたちが正しく手が洗えるよう促す 	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい手洗いの仕方がわかる ・正しい手洗いができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンドソープ ・タオル ・手洗いリーフレット※2
20分	調理実習 【おにぎり】 ①水で手をぬらして塩を手につける ②ご飯をにぎる ③のりを好きな形に切って飾る ◇自分と保護者のおにぎりを作る	<ul style="list-style-type: none"> ◇ご飯はあらかじめ炊いておく ・ご飯のにおい、温かさ等子どもたちの反応をみながら進める ・保護者やスタッフは子どもたちが1人でできるように見守る ◇手に傷がある場合はラップ又はビニール袋を使う 	<ul style="list-style-type: none"> ・炊いたご飯のにおいや温かさを感じる ・おにぎり作りに携わる 	<p>【器具】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボウル、しゃもじ <p>【材料】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、塩 ・のり <p>【その他】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レシピ、台ふき
20分	配膳・試食	<ul style="list-style-type: none"> ・配膳の時に正しい食器の置き場所を伝える ・保護者は子どもと一緒にテーブルで食べる ◇衛生管理に注意する 	<ul style="list-style-type: none"> ・配膳が正しくできる ・テーブルごとに楽しく食べる ・活動の感想を伝え合う 	<ul style="list-style-type: none"> ・食器 ・箸 ・ランチョンマット※4
20分	片付け ①下膳する ②テーブル拭く ③食器と器具洗う ④洗ったものを拭く ⑤拭いたものを元に戻す	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの状態によって、実施内容を決める（下膳のみ、拭くのみ等） ・保護者やスタッフはなるべく子どもにさせるよう配慮する 	<ul style="list-style-type: none"> ・後片付けに参加できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ふきん、台ふき ・洗剤、スポンジ
7分	まとめ ・感想を発表する (子ども及び保護者)	<ul style="list-style-type: none"> ・振り返りを行い（クイズ形式等楽しみやすいように）、作ること・食べることの楽しさ、大切さを伝え、「またやりたい」という気持ちを引き出す ・後日実習の様子をまとめ、各家庭へ配布する 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかったこと等感想が言える ・子どもたちがまたやりたいと思う 	

小学校低学年児童対象（100分程度）

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備物
3分	導入	<ul style="list-style-type: none"> ・活動の概要・目標を伝える ・ワークシートを配布する ・子どもが積極的に参加できるよう保護者へ協力を依頼する 	<ul style="list-style-type: none"> ・活動内容を知る ・活動内容を楽しみにする 	ワークシート (P.32、33)
5分	身支度	<ul style="list-style-type: none"> ・エプロンと三角巾の名称を子どもに問いかける ・身支度する理由を説明する ・ワークシートで確認させる 	<ul style="list-style-type: none"> ・身支度の大切さを知る ・身支度ができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・エプロン ・三角巾 ・ワークシート (P.32、33)
5分	手洗い	<ul style="list-style-type: none"> ・手洗いリーフレットを参考に、正しい手洗いの仕方を説明する ・子どもたちが正しく手が洗えるよう見守る * 洗い残しを知りたい場合は、手洗いチェックカードで確認も可能（時間を考慮する） 	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい手洗いの仕方がわかる ・正しい手洗いができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンドソープ ・タオル ・手洗いリーフレット※2
20分	【お米の話・ご飯を炊く準備】 ①ご飯の炊き方を聞く ②米を洗い、吸水させる ③お米ができるまでの説明を聞く ④ワークシートに記入する	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯の炊き方（米の洗い方、吸水の理由等）を説明する ・吸水の間に、米ができるまでを説明する ・実際の食材を見せ、気付きがでやすいように配慮する ・学んだことをワークシートに記入させる 	<ul style="list-style-type: none"> ・米の炊き方がわかる ・米が洗える ・米ができるまでを知る ・学んだことをワークシートに記入できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・米・ボウル ・ワークシート (P.32、33) ・稻の写真※5 (もしくは实物) ・米（玄米と精白米）
35分	調理実習 【おにぎり】 ①ご飯を炊く（観察する） ②蒸らしの間に、おにぎり作りの準備（のりを切る等） ③水で手をぬらして塩を手につける ④ご飯をにぎる ⑤のりを飾る	<ul style="list-style-type: none"> ・炊く前と後の変化やにおい等表現できるよう子どもたちに声かけをする ・子どもたちが1人でできるように見守る ◇手に傷がある場合はラップ又はビニール袋を使う ◇ガラス鍋で炊くと様子が分かってなおよい ◇具の内容は実施者と要相談 	<ul style="list-style-type: none"> ・米がご飯になるまでがわかる ・炊いたご飯のにいや温かさを感じる ・おにぎり作りに携わる ・決めた形ににぎることができる 	<ul style="list-style-type: none"> 【器具】 ・ボウル、しゃもじ、鍋 【材料】 ・ご飯、塩 ・のり 【その他】 ・レシピ、台ふき
12分	配膳・試食	<ul style="list-style-type: none"> ・配膳の時に正しい食器の置き場所を伝える ・子どもと一緒にテーブルで食べる ◇衛生管理に注意する 	<ul style="list-style-type: none"> ・配膳が正しくできる（食器の置く場所等） ・テーブルごとに楽しく食べる ・活動の感想を伝え合う 	<ul style="list-style-type: none"> ・食器 ・箸 ・ランチョンマット※4
10分	片付け ①下膳する ②テーブルを拭く ③食器と器具を洗う ④洗ったものを拭く ⑤拭いたものを元に戻す	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの状態によって、実施内容を決める（下膳のみ、拭くのみ等） ・なるべく子どもにさせるよう配慮する 	<ul style="list-style-type: none"> ・後片付けに参加できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ふきん、台ふき ・洗剤、スポンジ
10分	まとめ ・ワークシートを記入し、数名発表する	<ul style="list-style-type: none"> ・完成したワークシートを使って振り返りながら、作ること・食べることの楽しさ、大切さを伝え、「またやりたい」という気持ちを引き出す ・ワークシートを家族に見せ、今日の活動を話すよう伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートを完成させ、発表できる ・またやりたいと思う ・家族へ感想を伝えられる 	ワークシート (P.32、33)

※1 生きる力をはぐくむ 食育紙芝居2 5巻組 「ころりおにぎりできあがり」
文／山本省三 絵／岡本美子 監修／服部幸應 出版社／株式会社メイト

※2 リーフレット「正しい手洗いしちよる？」 作成／山口県環境生活部

※3 手洗いチェックカード 县健康福祉センターで貸出可能

※4 リーフレット「ねたろう食育ランチョンマット」 作成／山口県山陽小野田市

※5 お米ができるまで http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/learn/power01.html (農林水産省ホームページ)
<http://www.maff.go.jp/chushi/nousei/hiroshima/syokuiku/kyousitu/dekiru.html> (中国四国農政局ホームページ)

ワークシート（例）

みんなでおにぎりを作ろう！！

() ねん () くみ なまえ

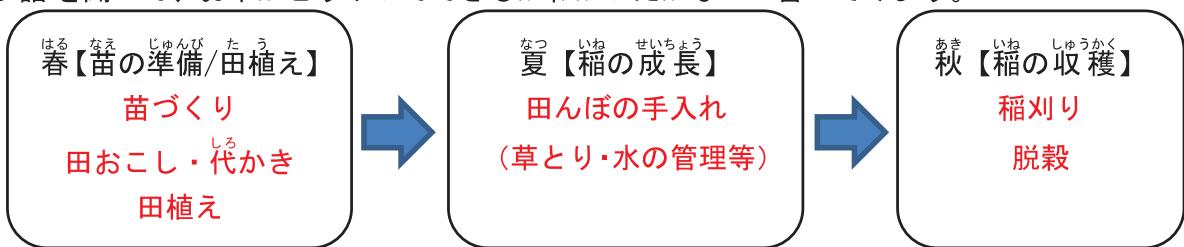
1 身じたく「エプロンと三角巾をつけて準備をしよう」

●身じたく確認ポイント～チェックしてみましょう～

チェック項目	できていたら ○をつけよう
①エプロン・三角巾は清潔なものを使用する。	
②髪の毛などが、食品や調理器具に触れないように三角巾を身につける。髪が長い場合は束ねる。	
③袖口が長い場合は、袖をまくる。	
④マスクをつける。	
⑤爪は短くきっておく。	
⑥トイレは前もってすませる。途中で行くときには、エプロンなどをとつてから行く。	

2 お米の話

●話を聞いて、お米がどうやってできるかわかったかな？書いてみよう。



●「もみ」「玄米」「お米（白米）」の違いがわかったかな？

() に言葉をいれてみよう。

①もみは、刈り取った（稻）から（茎）を取り除いて実だけにしたもの

②玄米は、（もみ）から（もみ殻）をとったもの

③お米（白米）は、（玄米）から（ぬか）と（胚芽）をとりのぞいたもの

●ご飯の炊きかた * 4人分の目安 () に言葉をいれてみよう。

①洗う 3~4回（水）をかえて洗う。

米は洗っている間に水を吸うので、（手早く）洗う。

②吸水させる 吸水時間は（30）分以上。

ふつとうするまで（強）火。2~（5）分くらい。

ふつとうしたら（中）火。（5）~7分くらい。

水が引いたら（弱）火。（15）分くらい。

④蒸らす 火を消し（10）分間蒸らす。

3 調理実習・配膳・試食・片づけ

●調理から片づけをしてみての感想を書きましょう。

4 まとめ

●わかったことを書きましょう。

●いつも食事を作ってくれる家族の人へ手紙を書きましょう。

() へ

料理と食② 五感を使い、食べものの色や香り、味を体験し、興味をもつ

○背景

子どもの食生活において、食品がいろいろな食材からできていることを知る機会が少ない、食べものの名前や形状を知らないという現状がある。

○目的

食を通じて、素材に目を向け、素材に関わり、素材を調理することに关心をもつ力を養う

○ねらい

五感を使い、食べものの色や香り、味を体験し、興味をもつ

○プログラム内容の概要

・幼児対象

その日の食事（給食）に使用する食材についてのクイズを行い、食材の色・におい・触感・形・味・音等を体験した後、食事（給食）を食べ、食材について関心を高める。このプログラムは、平常日の給食とともにを行うことを想定している。

・小学校低学年児童対象

食材（大豆）から加工食品（きな粉）を作成し、加工過程による食材の変化（色・におい・触感・形・味）を体験し、食材についての関心を高める。このプログラムは、時間が45分を越えることから、通常の授業時間内で行うのではなく、イベントもしくは特別授業を想定している。

○プログラム例 幼児対象『今日の食べものなんだろう』

小学校低学年児童対象『大豆からきな粉をつくろう』

幼児対象（30分程度）

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備物
5分	導入	<ul style="list-style-type: none">・趣旨を伝える・紹介した食事（給食）の中に使われている食材についてのクイズをすることを伝える	学習内容を知る	食事パネル (写真もしくは文字で紹介)
20分	食材あてクイズ ・さわってみよう※1 ・におってみよう※2 ・味みしてみよう※3 ・のぞいてみよう※4	それぞれのクイズから手触り・におい・味・色・模様・形を発表させ、食材を予想させる	<ul style="list-style-type: none">・献立に使用する食材の形・におい・素材の味・色等を知る・体験した感想をいろいろな子から聞き、いろいろな表現方法・感じ方があることを知る・クイズを通して、体験した食材と調理された食材の違いを感じる	<ul style="list-style-type: none">・食材・クイズ小道具 <p>※1 段ボール箱（袋） ※2 紙コップ・アルミホイル ※3 目隠しできるもの ※4 拡大写真・のぞき窓</p>
5分	今日の食材の振り返り	クイズの食材がこの後食べる食事（給食）に入っていることを伝え、探させる		
	食事（給食）	食材と調理されたものではどのような違い（形・におい・味・色等）があるのか問いかける	食材と調理されたものの違いを知る	食事（給食）

小学校低学年児童対象（90分程度）

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備物
20分	導入 今日の食材(大豆)についてのクイズ 一連想ゲーム 一さわってみよう等※1～※4 給食の献立表から大豆製品を見つける	趣旨を伝える 食材への興味をさそう ワークシート配布 大豆から加工される食品を紹介 ※5 (P.36) 給食の献立中の大豆製品にチェックをさせる	学習内容を知る ・大豆から様々な加工食品がつくられるなどを知る ・日々の食事の中で大豆製品が使われていることに気付く	クイズの内容によって準備 ・ワークシート (P.37) ・ホワイトボード ・献立表
45分	大豆の加工実習 (例)きな粉 ①大豆を炒る（試食） ②粗熱をとる ③ミルで粉碎 ④すり鉢でする ⑤ふるいにかける	待ち時間に大豆の栄養効果など紹介 ①②③は指導者が主体で行い、子どもに手伝ってもらう ④⑤は子どもが主体で行う ◇事前に試食に使う食品（白玉・餅・わらび餅・牛乳等）を準備しておく ◇子どもの参加人数によっては、事前にある程度のきな粉を作つておく	生大豆から加工された大豆の変化(硬さ・におい・形・色・味等)に気付く	・大豆 ・フライパン ・コンロ ・木べら ・バット ・ミル ・すり鉢 ・すりこぎ ・ふるい ・試食用食品
15分	試食 片付け	◇食べる際の衛生管理に注意する		
10分	まとめ 発表	・気付きや感想をワークシートに記入させる ・活動の気付きを発表させる		

※1 さわってみよう

段ボールや袋の中に食材を入れ、その中に手を入れて手触りだけで食材を当てる

※2 おってみよう

紙コップに食材を入れ、アルミホイルでふたをする

アルミホイルのふたに穴をあけ、その穴からにおいをかぐ

食材はにおいをかぎやすい状態に調整しておく（つぶす、おろす等）

※3 味みしてみよう

目かくしをした状態で食材を味わってみる

食材は一口大で用意する

食材は調味していないものを使用

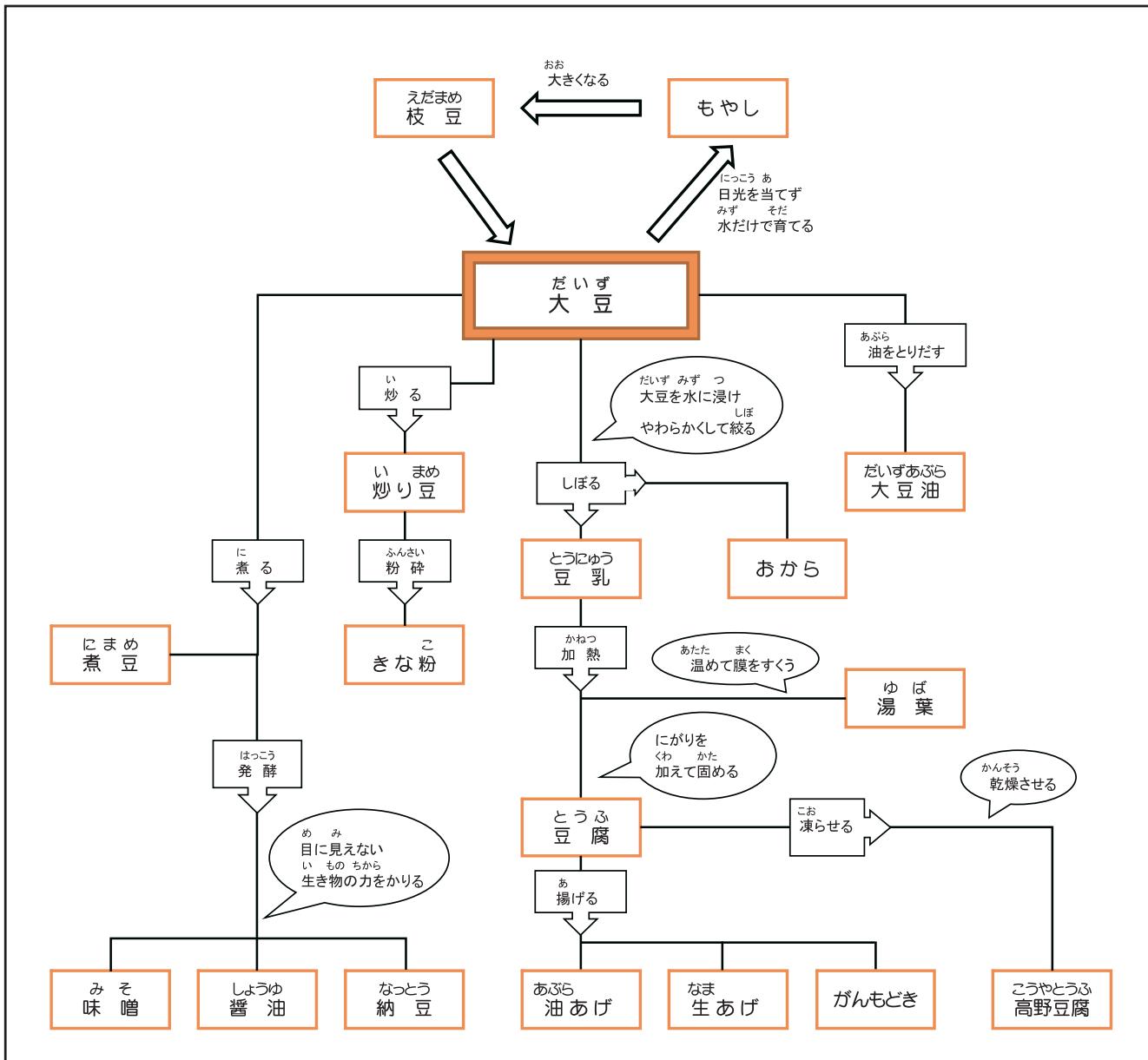
食材によっては生を使うのではなく、茹でたり、焼いたりしたものを使用

※4 のぞいてみよう

食材の拡大写真を用意する

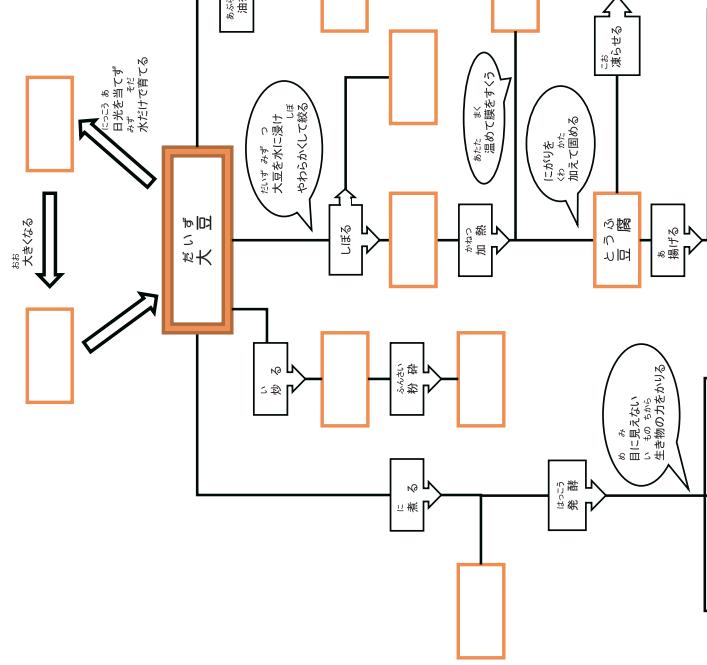
写真を部分的に隠し、その食材を連想する

※5 大豆から加工される食品



ワークシート（例）

1. 大豆からつくられる食べ物のを書いてみよう



3. きな粉 をつくってみよう

つくり方を書きだそう！

- ① (大豆を炒る)
- ② (粗熱をとる)
- ③ (ミルで細かく碎く)
- ④ (すり鉢ですぐる)
- ⑤ (ふるいにかける)

味・色・におい等、
気付いたことをかいてみよう

感想

2. 豆立表から大豆を見つけてみよう

※実際の豆立表の一部を張り付ける