



「一番だし」ってどんな味!?

～日本の「うま味」を体感する。～

健康・保健 食育 理科

- (1) ねらい
- ① 日本人の味覚「旨味」体験をし、和食の良さを再確認する。
 - ② 調理を通して、食事の役割を知り、日常の食事の大切さに気付く。
 - ③ 調理に関心をもたせ、必要な材料の分量や手順を考え、調理計画を立て、適切に調理ができるようにする。
 - ④ 我が国の伝統的な一番だしの調理に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身に付ける。
 - ⑤ 子どもたち自身が調理に関わり、楽しみながら五感をフルに活用し、食材自体や味について興味を持つことができるようにする。

- (2) 対象
- ・小学1年生～中学3年生
(児童・生徒の授業に保護者も一緒に参加されると有効です。)
 - ・保護者・地域の方・学校保健委員会を対象とした講演も行います。

- (3) 講師 (株) 玄米酵素 社員
管理栄養士・栄養士



- (4) 形式
- ・所要時間 2単位時間
 - ・クラス単位で教室・家庭科室等で行います。
 - ・複数クラスの場合は、ご相談ください。

- (5) 内容 「うま味の体感」及び「講話」
- ① 昆布やかつお節などによってできるお吸い物の「一番だし」の味を知る。
 - ② 「盛りつけ」・「配膳」を考え試食をし、味覚について学習する。
 - ③ 「5味」…甘味、塩味、酸味、苦味、旨味を体験する。
 - ④ 「後片付け」…次に使用することも考え、協力して衛生的に後片付けをする。
 - ⑤ 「講話」…体が本当に元気になる食事とは?
下記の中から時間に合わせ講話を行います。
・食事を変えると何が変わる。 ・なぜ食事が大切なのか

- (6) 費用 「無料」
(株) 玄米酵素の社会貢献事業の一貫として行うため、費用はかかりません。
事後に、「感想文」を送っていただきますようお願いいたします。

- (7) 申込み 実施日2ヶ月前まで ⇒ホームページトップページ「申し込みフォーム」から
(株) 玄米酵素の方には、当本部から連絡を取らせていただきます。
詳細の打合せは、玄米酵素の方と学校の担当者で行ってください。