



「簡単 味噌づくり教室」 ～熟成後に、おいしい味噌汁づくりを！～

家庭科 食育 健康

- (1) ねらい
- ① 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かせる。
 - ② 伝統的な調味料の作り方を学びながら、自然の恵みと人間のかかわりや食べもの大切さを学習する。
 - ③ 楽しみながら五感を活用し、食材自体や味について興味を持つことが出来るようにする。

- (2) 対象
- ・小学1年生～6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・学校保健委員会などを対象とした講演も行います。



- (3) 講師 (株)玄米酵素 社員
エコロッキングスクール
管理栄養士・栄養士のスタッフ



- (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 ① ②の内容を年間通じての「シリーズ開催」です。

※①だけの授業も可能ですが、できるだけ①②セットでお願いします。

① 【味噌づくり】学習&実習(2単位)

学習：日本の伝統調味料、味噌から発酵食品、腸内環境を整えるなど、健康を保つための食事について学習する。

実習：茹でた大豆と糀を混ぜ味噌を作る。
(2.5kg) (保存は各学校でお願いします)

※1班、6～8名で実習

② 【味噌汁づくり】学習&実習(2単位)

学習：5つの基本の味「甘味・塩味・酸味・苦味・旨味」について学習する。

実習：①で作った味噌を使い味噌汁を作る。
(①の授業から5か月以上後に行うように日程を組んでください。)

※1班、4～6名で実習

- (6) 費用 材料費として、2.5kgあたり(6～8名の場合)2000円をご用意ください。
事後に、「感想文」を送っていただきますようお願いします。

- (7) 申込み **出前授業申込書** 実施日2ヶ月前 ⇒ 学校支援ネットワーク本部へ送付
(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。
※ 学校で用意していただくものもありますので、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。