食育教材

知りたい！ 食べたい！
おいしい めん

ガイドブック

ポイント解説付

食育教材

知りたい！ 食べたい！

おいしい めん

ガイドブック

目　次

このガイドブックの活用について …… 1

教材の内容について …… 2

教材を活用した家庭科の学習指導案〔ワークシート付〕…… 14

指導案①　栄養バランスのよい昼ごはんを考えよう

指導案②　食品の表示を見てみよう

このガイドブックの活用について

食育教材『知りたい！　食べたい！　おいしい めん』は，子どもたちが大好きな「めん」について関心を高め，理解を深めることを目的として発行されました。

このガイドブックは，教材を活用していただくための指導解説書です。

教材に掲載されている「めんの歴史」や「日本のめん」などの内容をご紹介するとともに，ポイントごとに詳しく解説していますので，子どもたちにわかりやすくご指導いただけます。

また，家庭科や総合的な学習の時間などの授業でご活用いただけるよう，指導案とワークシートも付いています。指導案では，子どもたちが学校で学び，できるようになったことを生かして，さらに家庭での実践をうながす活動をご提案しています。

教材とガイドブックをご活用いただくことによって，子どもたちが「めん」をより身近に感じて，栄養のバランスを考えながら，おいしくめんを食べてくれることを願っています。

教材の内容について

食育教材『知りたい！ 食べたい！ おいしい めん』は，児童にとって
身近な料理である「めん」について理解を深めることができる教材です。
以下の解説をお読みいただき，指導のご参考としてください。

①知ってる？ めんの歴史

めんの始まり

めんがどのようにして世界で食べられるようになったのか，世界地図で示します。

p.1　　p.2

小麦栽培とめんの始まり

めんの材料となる**小麦**は，およそ１万年ほど前，メソポタミア(今のイラクのあたり)で栽培が始まりました。そして，小麦を石うすでひいて粉にする技術が発達し，ヨーロッパや中国に伝わり，めん作りがさかんになったと考えられています。

6世紀半ば頃に成立したとされる中国最古の農書『斉民要術』には，日本のうどんに似た食べ物について書かれています。中国には，水でこねた小麦粉を手でひきのばして作る「拉麺」という料理があります。「拉」は「手でひっぱる」という意味で，「**麺**」は，小麦粉など穀物の粉という意味です。現在わたしたちが日本で食べているラーメンは，中国から伝わっためん料理が，日本独特の料理に変化したものです。

ヨーロッパのイタリアでは，小麦粉から，**パスタ**が作られるようになりました。パスタがいつから食べられているかは，はっきりしていませんが，今から2400年くらい前の遺跡から，パスタを作る道具が発見されています。当初パスタ作りは手作業でしたが，18世紀頃には，めんを穴からおしだす機械が現れ，使われるようになりました。同じ頃，イタリアではトマトがさかんに栽培されるようになり，トマトを使ったソースとパスタが出合い，現在のようなパスタ料理が生まれました。

日本に伝わっためん

日本のめんは，奈良時代，中国に派遣された遣唐使によって持ち帰られたものが始まりと考えられています。最も古い記録には，小麦粉に米粉と塩をまぜ，ねって手でのばす，**そうめん**のようなものが食べられていたことが，書かれています。

また，室町時代の初め頃には，小麦粉を使った現在と同じような**うどん**が，作られるようになりました。江戸時代になると，そばの実をひいたそば粉に，小麦粉をまぜ，細く切って作る「**そば切り**」が広まりました。関西周辺は小麦の栽培に適していたためうどんが，関東周辺ではそばがよく食べられるようになりました。

コラム　日本で生まれた即席めん

小麦粉またはそば粉に，食塩などを加えてめんを作り，味つけしたり，調味料を添えたりして，かんたんな調理で食べられるようにしたものを「即席めん」といいます。

即席めん「チキンラーメン」を発明したのは，日清食品の創業者である安藤百福氏です。昭和30年代の日本で，安藤氏は「かんたんに作れて，保存もきくラーメンがあればいい」と思いたち，インスタントラーメンの研究を始めました。長く保存するために，めんを乾燥させ，お湯をかけるだけですぐ食べられるようにする方法を探し，約１年間研究した結果，即席めんが生まれました。昭和33年のことでした。

その後，安藤氏はアメリカに行き，即席めんを広めようとしますが，現地で，紙コップにラーメンを割り入れ，フォークで食べる人を見ました。「外国の人に即席めんを食べてもらうには，どんぶりとはしが不要なものを作らなければならない」と考えた安藤氏は，カップに入っためんにお湯をそそぐカップめんを思いつきました。カップは即席めんの包装材料であり，お湯をそそいでラーメンを作る調理器具でもあり，食べるときには食器ともなります。これは画期的な商品でした。

くわしくはこちら

クイズ　カップヌードルを開発中，めんがカップにうまくおさまらない問題を解決する方法が見つかった。その方法とは？

こたえ：逆さまにする　カップにめんを入れるのではなく，めんにカップをかぶせる方法を思いついた。

②知ってる？ 日本のめん

p.3　p.4

日本のめんについて

おもな日本のめんを紹介します。

うどん

うどんは，小麦粉に食塩と水を入れてねった生地を，細長いめんにして，ゆでて食べます。生地を薄くのばして，包丁で切る「手打ちうどん」や，生地を細長くのばしていき，めんにする「手延べうどん」などがあります。

愛知県の「きしめん」や，山梨県の「ほうとう」などのめんは，食塩を入れずに作ります。

そば

そばは，そば粉に水とつなぎを入れてねった生地を，うすくのばして細長く切り，ゆでて食べます。「つなぎ」は，そば粉だけでそばを作ると生地がまとまりにくく，切れてしまうため，追加で入れる材料のことで，多くの場合，小麦粉を使います。「十割そば」「生そば」などといって，そば粉だけで作るそばもあります。

現在日本中で食べられているそばは，「そば切り」という食べ方が広まったものですが，これは信州そばが始まりといわれています。

そうめん

そうめんは，小麦粉に食塩と水を入れてねった生地に，食用油などをぬり，細く引きのばしてから乾燥させて作ります。兵庫県には，「播州そうめん」と呼ばれる手延べそうめんがあります。そうめんとひやむぎの違いは，めんの太さで，そうめんは直径1.3㎜未満，ひやむぎは直径1.3㎜以上で1.7㎜未満とされています。

③日本のさまざまなめん料理

p.5　p.6

日本にはおいしいめん料理がたくさん！

全国各地の郷土に伝わるさまざまなめん料理について，写真とともに紹介します。それぞれの料理の特徴を知り，どうしてこの料理が長く食べられてきたのか，先人の知恵や郷土の文化について考えることができます。食べたことのある料理や，食べてみたい料理について，話し合うこともできます。掲載されているもの以外について，児童から挙げてもらうのもよいでしょう。

④知ってる？ 日本のラーメン

p.7　p.8

日本にはおいしいラーメンがたくさん！

ラーメンは，中華めんをスープに入れてさまざまな具材をのせためん料理です。ラーメンは，「めん」「スープ（ダシ・タレ）」「具材」で構成され，その組み合わせでたくさんの種類が生まれます。教材では，全国各地で食べられているさまざまなラーメンについて，写真とともに紹介しています。

ラーメンの分類（例）

めん	太さ	太い，細い　など	スープ	ダシ	煮干し，鶏がら，とんこつ　など	具材	チャーシュー，煮卵，野菜　など
	形	ストレート，縮れ　など		タレ	しょうゆ，塩，みそ　など		

コラム　ラーメンの始まり

ラーメンは，中国から伝わっためん料理と，日本の伝統的な食文化が出会い，発展してできためん料理と考えられます。

室町時代の書物には，現代のラーメンで使われる中華めんと同じように，小麦粉に「かんすい」を加えてできためんを食べていたことが記されています。

また江戸時代には，水戸光圀が中華めんを食べたという記録もありますが，長い間，一般庶民にラーメンが広まることはありませんでした。

幕末になると，日本は5カ国と修好通商条約を結んで鎖国を解き，長崎，横浜，神戸などに外国人居留地が開設されました。これらの居留地に外国人が移り住み，明治に入ると，多くの中国人が住む中華街が形成され，明治3年には，日本初といわれる中国料理店が横浜にできました。

やがて居留地が廃止されると，各地に中国料理が広まり，中華めんを使った料理を出す庶民的な店が現れました。明治43年，東京・浅草で創業した「来々軒」は，現在のラーメンの原型ともいえるしょうゆ味のラーメンを初めて提供した店として知られています。

その後，東京や横浜を中心にラーメン店が増えていきましたが，大正12年の関東大震災により大きな被害を受けました。震災後は手軽に開業できる屋台が増え，ラーメン店は全国に広がっていきました。

⑤知ってる？ 世界のめん

p.9　p.10

世界のめんについて

おもな世界のめんを紹介します。

中国のめん

日本で「めん」というと，うどんやそば，ラーメンのような細長い食品を思いうかべますが，中国では，「**麺**」はもともと「粉」をさす言葉で，ふつう**小麦粉**をさします。日本のめんに近い意味では，「面条」という言葉があります。

中国では，小麦粉を使ためんを「麺」といい，そのほかの材料で作ったものは「粉」と呼んで区別しています。

イタリアのパスタ

日本でもよく食べられているスパゲッティは，イタリアの「**パスタ**」の一種です。日本では，スパゲッティのような細長いめんをパスタと呼ぶことが多いですが，ペンネのような短いものも，パスタの仲間です。

パスタは，小麦粉に水を加えてこね，いろいろな形にととのえて作ります。

パスタの種類は，長さや太さ，形によってさまざまに分かれています。また，ソースとの組み合わせによって，何百種類ものパスタ料理があります。

東南アジアのめん

タイやベトナムなど，東南アジアの国では，稲作がさかんなことから，**米粉**から作られためんが多く食べられています。

ベトナムの**フォー**は，日本のきしめんのような平たいめんで，米粉に水を入れた生地を薄くのばし，蒸したものを細長く切って作ります。

⑥世界のさまざまなめん料理

p.11　p.12

世界にはおいしいめん料理がたくさん！

世界各地に伝わるさまざまなめん料理について，写真とともに紹介します。それぞれの料理の特徴を知ることで，その国や地域への関心が高まります。食べたことのある料理や，食べてみたい料理について，話し合うこともできます。外国の方や現地に行ったことのある方が身近にいれば，実際に話を聞いたり，一緒に作ってみると，より学びが深まるでしょう。

⑦めんの栄養

p.13　p.14

五大栄養素と栄養バランス

食品に含まれる栄養素が，わたしたちの体内でさまざまな働きをすることを確認します。五大栄養素の体内での主な働きを説明し，各栄養素を多く含む食品について図を用いて解説します。めんとどんな食品を組み合わせてとると栄養のバランスがよくなるか，学ぶことができます。冷蔵庫などに残っている材料を使えば，食品ロスを減らすことにもつながります。

栄養素の働き

炭水化物，脂質，たんぱく質，無機質，ビタミンは，**五大栄養素**と呼ばれています。各栄養素の体内での働きは，大きく３つに分かれます。

炭水化物

炭水化物は，炭素，酸素，水素の結合した化合物です。糖質と食物繊維があり，糖質は体内で，主にエネルギー源として働きます。

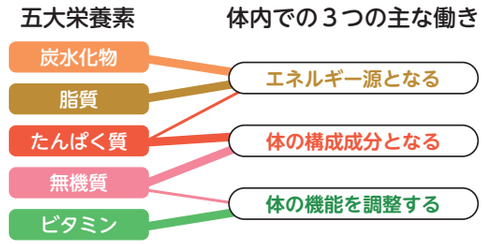
脂質

脂質は，水に溶けず構造の違いによって，単純脂質，複合脂質，誘導脂質の３種類に分類されます。体内では，エネルギー源となるほか，細胞を構成する成分でもあります。

たんぱく質

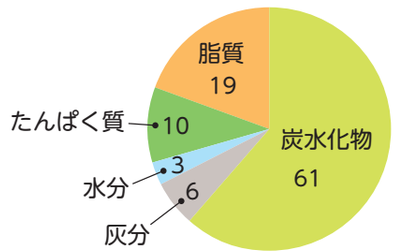
たんぱく質は，約20種類のアミノ酸から作られる高分子化合物です。体内では，体組織，酵素，ホルモン等の材料となり，栄養素運搬物質，エネルギー源等多様な働きをします。

栄養素の３つの機能



即席めんの栄養成分

単位：％



（出典：「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」）

クイズ

次の食品のうち，１食当たりの摂取エネルギーが最も低いのはどれ？

①チャーハン　②親子丼　③カップめん

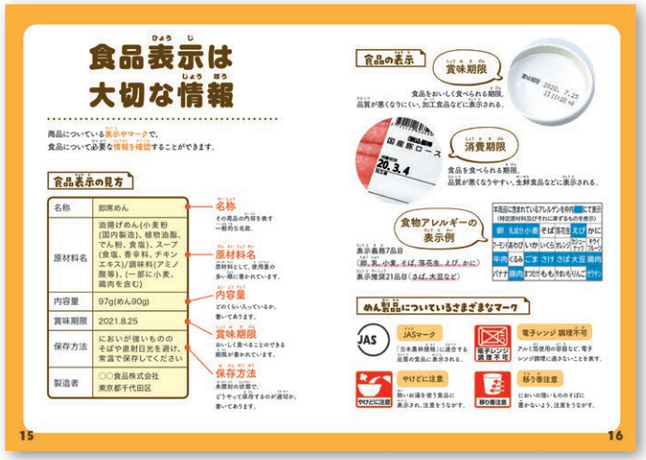
こたえ：③カップめん　１食当たりのエネルギーは，次の通り。カップめん349kcal（※1），親子丼731kcal（※2），チャーハン754kcal（※2）　※1　七訂食品成分表から　※2「新 毎日の食事のカロリーガイドブック」（女子栄養大学出版部）

⑧食品表示は大切な情報

食品表示について

買い物など商品を選ぶとき，表示を見て情報を活用することの大切さを伝えます。

食品表示の見方について説明するとともに，表示の例として，「消費期限」「賞味期限」「食物アレルギー表示」や，主に即席めんについているJASマークなどの表示について紹介しています。



p.15　p.16

食品の表示

消費期限

未開封の状態で，記載されている保存方法を守って保存した場合にこの日付まで，安全に食べられることを示します。品質の劣化が早い，生鮮食品などに表示されます。

賞味期限

食品をおいしく食べられる期限。未開封の状態で，記載されている保存方法を守って保存した場合にこの日付まで，品質が変わらずにおいしく食べられることを示します。生鮮食品などとくらべて品質が悪くなりにくい，加工食品などに表示されます。

食物アレルギー表示

原材料に含まれているアレルギーの原因となる物質（アレルゲン）を表示します。特に食物アレルギーのある人にとって，重要な情報となります。

さまざまなマーク

JASマーク

品質について，国が定めた「日本農林規格」に適合すると認められた食品に表示されます。

やけどに注意

熱いお湯を使うときに，やけどをしないよう注意をうながします。

電子レンジ調理不可

アルミ箔などが使われている容器は，電子レンジで調理すると火花が出たりするため，電子レンジは使えないことを表します。

移り香注意

包装容器の特性で，殺虫剤や化粧品など，においの強いもののそばに置くと，食品ににおいがうつることがあるので，注意をうながします。

⑨環境を守るために

３Ｒ，食品ロス，SDGs

環境を守る行動３Ｒと分別収集のマーク，食品ロス，SDGsについて解説しています。コラムでは，環境に配慮した即席めんの容器包装の工夫を紹介しています。

p.17　p.18

３Ｒ

ごみになる物を減らす「**リデュース（Reduce）**」，使える物を繰り返し使用する「**リユース（Reuse）**」，分別されたごみを資源として再生利用する「**リサイクル（Recycle）**」の頭文字を合わせて**３Ｒ**と呼びます。また，いらない物を断る「リフューズ（Refuse）」を加えて４Ｒとするときもあります。

過剰包装や食品の大量廃棄などさまざまな問題が自然環境に多大な負荷を与え，環境悪化や気候変動を引き起こしているといわれています。

わたしたち１人１人が，自分の生活を見直し，「持続可能な循環型社会」を構築するために自分たちができることを考え，実践することが求められています。そのきっかけとして，３Ｒは大切なキーワードといえます。

分別収集マーク

リサイクル，リユースを実現するためには分別回収する必要があり，人々が資源の種類をマークで識別できるよう，法律で義務づけられています。

1991年に制定された「リサイクル法」は，３Ｒの義務化などが盛り込まれた「資源有効利用促進法」に改正されて，2001年に完全施行となりました。この際，**分別回収**促進のために識別マークとして，リサイクル法で定められていたスチール缶，アルミ缶，ペットボトルに加えて，紙製容器包装とプラスチック製容器包装が追加されました。これによって分別回収の推進が期待されました。

実際，資源有効利用促進法の施行後，消費者の意識向上と事業者の努力によって，ゴミの最終処分量の減少傾向が続き，リサイクル率が1995年9.8％だったのが，2007年には20.3％となり，それ以後は20％台をキープするなどの成果があげられています。

食品ロス

まだ食べられるのに捨ててしまう食品，いわゆる**食品ロス**には，小売店や飲食店の売れ残りや余剰食品，食べ残しなどが含まれています。2017年度推計で日本の食品ロス量は年間612万トンで，１人当たりに換算すると48キログラム。これは日本人１人当たりが毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。

食品ロスを削減するために，さまざまな取り組みが行われています。農林水産省では，食品ロス削減国民運動のシンボルマークとして「ろすのん」を制定しています。環境省では，小売店などが「すぐ

たべくん」のポスターを掲示し，「買ってすぐに食べる食品は，消費期限・賞味期限が近いものを買うように」と呼びかけることを推奨しています。

2019年10月には「食品ロス削減推進法」が施行され，国民だれもが削減に取り組むことが求められています。

SDGs

SDGsは，Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）の略で，2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載されています。貧困の根絶と持続可能な社会の両立，不平等の是正など，開発途上国だけでなくすべての国に適用されることをポイントとして，17のゴール・169のターゲットから構成され，地球上の「誰一人取り残さない（leave no one behind）」ことを誓っています。

３Ｒや**食品ロス**はその中の目標12（持続可能な生産と消費）に相当し，「持続可能な生産消費形態を確保する」ことを目指しています。

1	貧困	あらゆる場所のあらゆる形態の貧困を終わらせる。
2	飢餓	飢餓を終わらせ，食料安全保障及び栄養改善を実現し，持続可能な農業を促進する。
3	保健	あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し，福祉を促進する。
4	教育	すべての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し，生涯学習の機会を促進する。
5	ジェンダー	ジェンダー平等を達成し，すべての女性及び女児の能力強化を行う。
6	水・衛生	すべての人々の水と衛生の利用可能性と持続可能な管理を確保する。
7	エネルギー	すべての人々の，安価かつ信頼できる持続可能な近代的エネルギーへのアクセスを確保する。
8	経済成長と雇用	包摂的かつ持続可能な経済成長及びすべての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用（ディーセント・ワーク）を促進する。
9	インフラ，産業化，イノベーション	強靱（レジリエント）なインフラ構築，包摂的かつ持続可能な産業化の促進及びイノベーションの推進を図る。
10	不平等	各国内及び各国間の不平等を是正する。
11	持続可能な都市	包摂的で安全かつ強靱（レジリエント）で持続可能な都市及び人間居住を実現する。
12	持続可能な生産と消費	持続可能な生産消費形態を確保する。
13	気候変動	気候変動及びその影響を軽減するための緊急対策を講じる。
14	海洋資源	持続可能な開発のために海洋・海洋資源を保全し，持続可能な形で利用する。
15	陸上資源	陸域生態系の保護，回復，持続可能な利用の推進，持続可能な森林の経営，砂漠化への対処，ならびに土地の劣化の阻止・回復及び生物多様性の損失を阻止する。
16	平和	持続可能な開発のための平和で包摂的な社会を促進し，すべての人々に司法へのアクセスを提供し，あらゆるレベルにおいて効果的で説明責任のある包摂的な制度を構築する。
17	実施手段	持続可能な開発のための実施手段を強化し，グローバル・パートナーシップを活性化する。

⑩災害時に役立つ非常食

災害に備えて

自然災害などの非常時に備え，水や食料などを家庭で備蓄しておくことの大切さを伝えます。非常食の例として，即席めん等の食品を紹介しています。食べながら備蓄するローリングストックの考え方にふれることもできます。

p.19　　p.20

非常食の例

ごはん（アルファ化米）
炊いたごはんを乾燥したもの。水やお湯を加えるだけでごはんの状態にもどり，食べることができる。

即席めん（カップめん）
即席めんは，温かい汁ものにもなる。特にカップめんは，調理器具や食器が不要で便利。

缶づめ
３年以上保存できるものもあるので，少し多めに備蓄しておくとよい。

ビスケット・チョコレート
手軽に食べられる菓子類は，ストレスをやわらげ，エネルギー源にもなるため，備えておくとよい。

災害時の工夫

災害で電気やガス，水道といったライフラインが止まった場合，備蓄している水や食料品で数日間過ごすことになります。カセットこんろとガスボンベがあれば，湯をわかしたり調理をしたりすることができますが，備蓄には限りがあるため，なるべく水やガスの使用量を抑える工夫が必要です。

例えば丈夫なポリ袋に材料を入れてお湯の中で調理すると，鍋を汚さずに済み，お湯は繰り返し使用できるので，水とガスを節約することができます。

ローリングストック法

長期保存が効く食品を防災用として多めに備え，日常生活で消費しながら定期的に買い足す方法は，**「ローリングストック法」**として知られています。

無理なく災害に備えられるとともに，非常食の賞味期限切れを防ぐことができるため，食品ロスの削減にもつながります。

⑪めん料理を作ってみよう

食の安全と衛生管理

調理の際，安全には十分に注意する必要があります。食中毒は，原因となる細菌やウイルスなどが食べ物につき，体の中に入って増えることで起こります。食中毒を予防するために，調理や食事の際，特に次のことに気をつけましょう。

食中毒予防　3つのきまり

1. 菌をつけない

- 調理や食事の前には，ていねいに石けんを使って手洗いをしましょう。
- 野菜など食材をきれいに(流水で)洗いましょう。
- 魚や肉に触れたら，手を洗いましょう。
- 加熱していない魚や肉は他の食品とは分けて包装し，保存しましょう。
- 包丁やまな板等の調理器具，食器をきれいに洗いましょう。

2. 菌を増やさない

- 作った料理は，早いうちに食べましょう。
- すぐに食べないものは，冷蔵庫に入れるなど，低い温度で保存しましょう。
- 冷凍した食品の解凍は冷蔵庫内や電子レンジで行うなどし，室温で長時間放置しないようにしましょう。

3. 菌をやっつける

- 食品の中心部までよく加熱しましょう。細菌やウイルスは，高温に弱い生き物です。十分な加熱で，細菌を死滅させることができます。
- ただし，熱に強い毒素や細菌もあるため，加熱だけで大丈夫という訳ではありません。

（出典：厚生労働省『正しく知ろう！「食」の安全　食中毒を防ぐ』）

手洗いの洗い残しが多い部分

最も洗い残しをしやすい部分

やや洗い残しをしやすい部分

（出典：公益社団法人こども環境学会『こどもげんきハンドブック』）

p.21　　p.22

ゆでる学習を生かそう 即席めん かんたんレシピ

家庭科で学習した「ゆでる」調理を発展させた，即席めんを使ってかんたんにできるアレンジメニューを紹介します。日本即席食品工業協会のサイトには，多くのレシピが掲載されています。

くわしくはこちら

ワークシートの解答

p.17 ワークシート❷　(1) 次の説明文が正しくなるよう，記号を記入しましょう。

①食品を安全に食べられる期限を，（　イ　）期限という。

②食品をおいしく食べられる期限を，（　ア　）期限という。

ア：賞味　　イ：消費

(2) 下の図①②を見て，それぞれの説明文が正しいか，○か×で答えましょう。

①

本商品に含まれているアレルゲンを枠内■にて表示
〈特定原材料及びそれに準ずるものを表示〉

卵	乳成分	小麦	そば	落花生	えび	かに
アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ
牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉
バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン

「そば」アレルギーのある人は，この食品を食べるのはさけたほうがよい。

答え　×

表示から，本食品には，そばは含まれていないことが分かる。

②

●品名　炭酸飲料
●原材料名　果糖、ぶどう果汁、ぶどうエキス／炭酸、香料、酸味料、着色料、保存料、甘味料、ビタミンB_6
●内容量　500mL
●賞味期限　キャップに記載
●保存方法　高温・直射日光をさけてください

この食品の原材料で，いちばん多くふくまれるのは，ぶどう果汁である。

答え　×

原材料は使用量の多い順に記載されており，この食品の場合，果糖が最も多く含まれている。

(3) この学習でわかったことや，これからの生活に生かしたいことを書きましょう。

（解答例）
・食品を選ぶときには、表示を見ると、たくさんの情報を知ることができることがわかった。
・賞味期限がくる前に、食品を食べて、食品ロスをへらしたいと思った。
など

教材を活用した家庭科の学習指導案

指導案①　栄養バランスのよい昼ごはんを考えよう

授業の目標 栄養バランスのよい昼食を作るために，必要な手立てを考えることができる。

展開例

学習過程	学習活動	指導上の留意点
導入5分	**1**　ふだん休日の昼食などで食べているメニューを発表してもらう。	● 日頃の昼食で気になる点(課題)はないか，考える。 例)栄養バランスが悪い，親に作ってもらっている
	栄養バランスのよい昼ごはんを考えよう。	
展開30分	**2**　栄養バランスのよい食事とはどのようなものかを考える。 ● 教材「栄養素の主な働きと食品」(p.13)を見て，食品の栄養素と体内での主な働きについて確認する。 **3**　めんを使った，栄養バランスのよい昼食のメニューを考える。 ● 教材「めんの栄養」(p.13)を見て，めんを使ってかんたんにできる昼食のメニューについて考える。 ● 本書のワークシート❶(p.15)に，料理の名前，だれに食べてほしいか，工夫する点，材料，作り方を記入する。可能なら，できあがりのイラストも記入する。 **4**　グループごとに，考えたメニューについて発表する。	● 図を見て，黄・赤・緑の食品をバランスよくとることの大切さを確認する。 ● めんは「主にエネルギーのもとになる」食品であることを確認し，ほかにどのような食品を組み合わせると栄養のバランスがよくなるかを考えるよう促す。 ● さらに工夫できるアイディアとして，地元の産物を材料に加えることなどを提案する。
まとめ10分	**5**　学習の振り返りをする。 ● ワークシートに，感想を書く。	● 数名が発表し，お互いの工夫などを共有する。

〔ワークシート❶〕

コピーして使おう！

栄養バランスのよい昼ごはんを考えよう

月　　日

年　　組　　番

めんを使った栄養バランスのよい昼食について，考えてみましょう。

①昼食に作りたいめん料理の名前を書きましょう。

②料理を食べてほしい人と，その理由を書きましょう。

食べてほしい人	理由
例）　お母さん	例）　いつもいそがしそうなので，作ってホッとしてもらいたいから

③料理に使う材料を書きましょう。

④料理の作り方を書きましょう。

⑤料理を作るときに，くふうしたいこと，気をつけることを書きましょう。

⑥できあがりを予想して絵を描きましょう。

指導案②　食品の表示を見てみよう

授業の目標 食品の表示から情報を適切に読み取り，目的に合った食品を選ぶことができる。

展開例

学習過程	学習活動	指導上の留意点
導入５分	**1**　食品を選ぶときに何を重視しているか，発表し合う。例)値段，原料 **2**　食品を選ぶ際に必要な情報は，表示から得られることを理解する。	● スーパーマーケットなどに，買い物に行ったときのことを想起するよう促す。
	食品の表示を見てみよう。	
展開30分	**3**　教材「食品の表示」(p.16)を見て，写真のような表示を見たことがあるか問いかける。 **4**　「賞味期限」「消費期限」の違いや，「食物アレルギー表示」の意味について理解する。 ● 本書のワークシート❷(p.17)に，記入する。 **5**　食品のさまざまなマークについて理解する。 ● 教材「めん製品についているさまざまなマーク」(p.16)を読み，本書のワークシート❷(p.17)に記入する。 **6**　グループごとに，ほかにも知っているマークがあるか話し合う。	● 食品の表示は，わたしたちの健康を守ったり，食品ロスを減らしたり，さまざまな観点から役立つことに触れる。 ● どのようなマークが，どのような時に役立つのかを考えるよう促す。
まとめ10分	**7**　学習の振り返りをする。 ● ワークシートにわかったことや今後どのように活用していきたいか，感想を書く。	● 数名が発表し，クラスで共有する。

〔ワークシート❷〕

コピーして使おう！

食品の表示を見てみよう

月　　日

年　　組　　番

(1)　次の説明文が正しくなるよう，記号を記入しましょう。

①食品を安全に食べられる期限を，(　　)期限という。

②食品をおいしく食べられる期限を，(　　)期限という。

ア：賞味　　イ：消費

(2)　下の図①②を見て，それぞれの説明文が正しいか，○か×で答えましょう。

①

本商品に含まれているアレルゲンを枠内■にて表示
〈特定原材料及びそれに準ずるものを表示〉

卵	乳成分	小麦	そば	落花生	えび	かに
アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ
牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉
バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン

「そば」アレルギーのある人は，この食品を食べるのはさけたほうがよい。

答え

②

●品名　炭酸飲料
●原材料名　果糖、ぶどう果汁、ぶどうエキス／炭酸、香料、酸味料、着色料、保存料、甘味料、ビタミンB_6
●内容量　500mL
●賞味期限　キャップに記載
●保存方法　高温・直射日光をさけてください

この食品の原材料で，いちばん多くふくまれるのは，ぶどう果汁である。

答え

(3)　この学習でわかったことや，これからの生活に生かしたいことを書きましょう。

製　　作　一般社団法人 日本即席食品工業協会
監　　修　大森　桂（山形大学学術研究院教授）
発　　行　2021 年 4 月
発 行 所　一般社団法人 日本即席食品工業協会
〒105-0004　東京都港区新橋 6-9-5　JB ビル 4F
URL　https://www.instantramen.or.jp