

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〕	12
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	
指導案③ 災害に備えて、適切な非常食を考えよう	

## 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しますとともに、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。



#### 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『<sup>せいみんようじゆつ</sup>齊民要術』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ぼして作る「<sup>ラーメン</sup>拉麵」という料理があります。「拉」は「手でひっぱる」という意味で、「麵」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。



#### 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<sup>あんどうももふく</sup>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」と思いました。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思いましたが、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、めんにか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

### 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、めん太さで、そうめんは直径1.3mm未満、ひやむぎは直径1.3mm以上で1.7mm未満とされています。

## 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。

## ④知ってる？ 世界のめん



p.7

p.8

### イタリアの Pasta

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「Pasta」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Pastaと呼ぶことが多いですが、ペンネのような短いものも、Pastaの仲間です。

Pasta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。

Pasta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Pasta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、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。

## 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。

## ⑤世界のさまざまなめん料理



p.9

p.10

## 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、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。

## ⑥めんの栄養

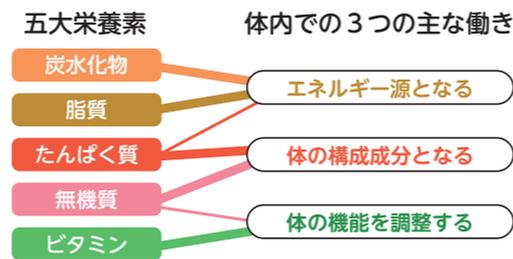
### 五大栄養素と栄養バランス

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

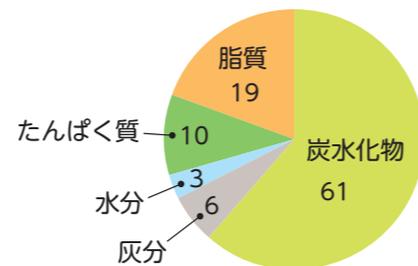
炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンは、**五大栄養素**と呼ばれています。各栄養素の体内での働きは、右図のように、大きく3つに分かれます。

#### 栄養素の3つの機能

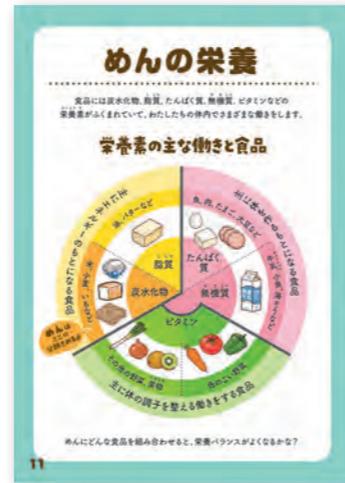


#### 即席めんの栄養成分

単位：%



(出典：「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」)



p.11



p.12

#### 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：公益社団法人子ども環境学会『こどもげんきハンドブック』)

## ⑦食中毒を防ぐには

### 食の安全と衛生管理

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る必要があります。

### 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」)



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.13

p.14

### 食品の表示

#### 消費期限

未開封の状態、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、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やすい、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

### 3 R, 食品ロス, SDGs

環境を守る行動3 R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。

### 3 R

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3 Rと呼びます。また、いらぬ物を断る「リフューズ(Refuse)」を加えて4 R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、3 R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の必要があり、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、3 R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。2016年度推計で日本の食品ロス量は年間643万トンで、1人当たりに換算すると51キログラム。これは年間1人当たりのお米の消費量(約54キログラム)に相当します。

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



p.15

p.16



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おう。	● 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
展開30分	<b>栄養バランスのよい昼ごはんを考えよう。</b>	
	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.11)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。	● 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。
	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.11)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①(p.13)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。	● 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	4 グループごとに、考えたメニューについて発表する。 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。



# 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

授業の目標 食品の表示から情報を適切に取り取り、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	<p>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</p> <p>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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>
<b>食品の表示を見てみよう。</b>		
展開30分	<p>3 教材「食品の表示」(p.13~14)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。</p> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>本書のワークシート②(p.15)に、記入する。</li> </ul> <p>5 食品のさまざまなマークについて理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>教材「さまざまなマーク」(p.14)を読み、本書のワークシート②(p.15)に記入する。</li> </ul> <p>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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>
まとめ10分	<p>7 学習の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>数名が発表し、クラスで共有する。</li> </ul>

## 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<sup>きげん</sup>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<sup>しょうみ</sup>      イ：消費<sup>しょうひ</sup>

(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ギーを枠内にて表示  
(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	まいたけ	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 B6
- 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。



**指導案③ 災害に備えて、適切な非常食を考えよう**

**授業の目標** 災害などの非常時に備え、食料など備蓄するもの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10分	<p><b>1</b> 災害などにより、自宅から避難するなど、日常と違う環境で生活することを想定する。</p> <p><b>2</b> 災害時の食事場面で困ることを挙げる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ニュースなどで取り上げられた災害を話題にする。</li> <li>● 自宅にとどまることが可能でも、水道や電気、ガスなどが使えなくなる場合があることを伝える。</li> </ul>
<div style="border: 2px solid pink; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">                     災害時に役立つものを考えよう。                 </div>		
展開25分	<p><b>3</b> 非常食について理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教材「非常食の例」(p.17)を見て、例示された非常食の特徴をとらえる。</li> </ul> <p><b>4</b> 非常持ち出し袋の中身を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 本書のワークシート③(p.17)の例を見て、ほかに必要なものがあるかを考え、ワークシートに記入する。</li> </ul> <p><b>5</b> グループごとに、選んだものについて話し合う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 非常食に適しているものは、長期保存が可能であることに触れる。</li> <li>● 非常持ち出し袋に入れるものは、「命を守るもの」「快適に過ごすためのもの」「情報を得るためのもの」などの視点から、年齢やニーズの異なる家族全員にとって必要なものであることを理解できるようにする。</li> </ul>
まとめ10分	<p><b>6</b> 学習の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ワークシートにわかったことや、感想を書く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 数名が発表し、クラスで共有する。</li> </ul>

# 災害時に役立つものを考えよう

月 日

年 組 番

(1) <sup>そくせき</sup>即席めんなどの食品が、<sup>ひじょうしょく</sup>非常食に適している理由を考えて書きましょう。

理由

(2) 非常持ち出し袋<sup>びくろ</sup>に入れたいものと、その理由を書きましょう。

必要なもの	理由
例) 水	水道が使えなくなったとき、必要だから

(3) この学習でわかったことや、感想を書きましょう。

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 2020年6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>

