

## <別紙様式 2>

## 「食育の日」等の取組実績

提出都道府県名  
政令指定都市名

三重県

市町名・学校名

四日市市立西朝明中学校

取組の名称

うまみ＝だしについて知ろう

実施時期

令和元年9月9日(月), 17日(火), 26日(木)

取組内容

1 対象者 2年生 1組(35名) 2組(35名) 3組(35名)  
授業者 T1,T2(栄養教諭)  
場所 調理室

### 2 授業のねらい

味覚の基本であるうま味について知り、日本の食文化である『だし』をとれるようになる。

### 3 指導の流れ

導入で無塩、出汁無しの味噌を溶いた味噌汁を用意し A何も入れていない味噌汁 B塩を入れた味噌汁 C秘密の粉(味の素)を入れた味噌汁の3つで飲み比べをしました。最初、味が薄いと言っていた生徒は、調味をするごとに味が濃くなっていくこと、家庭の味に近づいていくことを感想に挙げていました。味噌汁に入れた塩を含む味覚には5つの基本味があり、日本の和食に深い関わりのあるうま味について知るとともに、うま味はたくさんの食材から取れることを学びました。

次に、よく使われる出汁の飲み比べをしました。煮干し、鰹節、昆布からとれる出汁を飲み比べし、色や香り、味を班ごとに出しあって確認しました。飲み比べの際は、生徒は「おいしくない」や、「魚のにおいがきつい」などネガティブな発言が多かったのですが、出汁を組み合わせたとき「さっきよりはおいしい」「少し味が濃くなった」など出汁の相乗効果について感想を発表していました。

最後に混合だしの取り方を学び、実際にだしを取って調理を行いました。だしの入った味噌汁を始めて飲む生徒も多く、しっかりと味がついていたため、「すごくおいしい」「ずっと飲んでいたい」といった感想も多くみられました。

### 4 取組の成果

今回の授業後の感想では、「出汁だけではおいしいと感じなかったが、たくさんの味が組み合わさっておいしいと感じるんだと思った。」や「だしの入っていない味噌汁よりも出汁が入っている味噌汁のほうがずっとおいしかった。」などうま味についてたくさん感じてくれたように思います。将来出汁に触れる機会も多く、今回の授業を通して生徒は出汁の大切さや日本の食の伝統文化を学ぶことができたと思います。

