

# 5年3組 家庭科 (自分たちでご飯とみそ汁を作ろう)

平成29年1月17日(火)3・4校時

1食分の米と水、その給水の様子を観察し、みそのでき方や特徴を学習し、調理する際の手順を確認しました。

## ①今日のめあてや課題を確認する

日本の伝統的な食事であるご飯(米)とみそ汁(みそ)について勉強することを確認しました。

## ②ご飯を炊く時のお米と水の量を確認する

一人1食分の米は100mL(80g)、それを炊くための水の量は120mL(120g)を実際に茶碗や計量カップで確認しました。また、米を水に浸しておくと、水を吸収し、体積が増すことも確認しました。

## ③みそについて学習する

原料が大豆であること、加熱し米麴・塩などを加えてみそができあがることを学習しました。また、みそは古くから日本に伝わっていることや栄養価が高いこと、地域による違いなども学びました。

## ④ご飯とみそ汁の作り方を学習する

ご飯は強火→中火→弱火それぞれの時間とガラス鍋中の水の様子を気にしながら炊き上げることを学習しました。また、最後に火を止め、蒸らして仕上げることを確認しました。みそしるはだしを取り、実を準備し、加熱する際に火の通りにくい大根から、その後油あげ・ねぎの順に入れ、仕上げにみそを短時間加えて仕上げしていくことを確認しました。

## ② 1食分の米の量を確認する



一人分ってそんなに少ない量なんだ。僕はもっと食べるけど…。

## ② 1合の量と比べる



1食分と比べると2倍近くあるね。



水を入れた方のお米が増えてきた。

## 授業後、観察を続ける



ずいぶんと増えてきた。

炊くことで米が水を吸いふくらむことや、みそが香りや栄養が豊かであることを知り、自分たちでご飯とみそ汁を調理することへの期待感が高まりました。

(実践者 教諭 小竹 一史)

## 〈感想〉

- 1食分は1合かと思っていたけれど、意外と少ない100mLだと知りました。
- みそは大豆からできていることは知っていたけれど、他にもいろいろと加えていたことを知り勉強になりました。
- 家では炊飯器で簡単にご飯が炊き上がるけれど、鍋で作るなんて大丈夫かな。