

# ●目 次

## I. 日本の小学校における食育の取り組み

1.	教育現場と民間の連携を全国に	[並木孝樹]	2
1.1	現場で求められる食育		2
1.2	だし・うま味プロジェクトの立ち上げ		3
1.3	ものづくり		4
1.4	システムづくり		10
1.5	人づくり		15
1.6	学校現場と企業の連携		19
2.	食育リーダーとしての取り組み	[井上和子]	24
2.1	教職員に向けて		24
2.2	児童に向けて		32
2.3	保護者に向けて		37
3.	いのちをいただく食育	[大國佐智代]	39
3.1	子どもたちを通して身近に感じる食の危機		39
3.2	学校全体で、担任が中心になって取り組む食育		40
3.3	全校一斉お弁当作りの日を設定する		44
3.4	学校園で採れた野菜を子どもたちの食卓へ		45
3.5	さつまいもで「お・も・て・な・し」		46
3.6	いよいよ2年目：本校ならではの食育に取り組む		48
3.7	まだまだ続く食育の授業作り		55
4.	うま味の授業に取り組んで	[松島博昭]	57
4.1	「うま味」に驚く子どもたち		57
4.2	指導計画		57

4.3 実際の授業	57
4.4 授業内容	58
4.5 児童の感想	62
4.6 「和食」の授業	63
4.7 「和食」の授業に対する児童の感想	78
5. 「日本の優れた発酵食品」の授業	[谷 和樹] 81
5.1 授業までの経緯	81
5.2 授業の構想にあたって	81
5.3 授業の実際（授業記録の抜粋）	84
5.4 参観者による意見	91
5.5 発酵やうま味を子どもたちにどう教えるか	92

## II. 食育で伝えていきたい和食の魅力

6. 家庭における食の変遷	[江原絢子] 94
6.1 日常（ケ）と特別な日（ハレ）の食事の差が大きかった時代	94
6.2 長く続いた主食中心の家庭の食事	95
6.3 日常食を重視する視点と新しい食への啓発	96
6.4 明治・大正時代の子どもと家庭の食育	102
6.5 戦時体制期の食生活	103
6.6 第二次世界大戦後の食生活の変化	105
6.7 家庭の調理法と食育の歴史的変化	107
7. 和食の特徴	[村田吉弘] 110
7.1 和食とは何か	111
7.2 和食の調理法	115
7.3 料理屋の和食の将来	117
7.4 家庭での和食と食育	121

8. 和食における「だし・うま味」—科学的知見からの考察—	[二宮くみ子] ····	123
8.1 ‘だし’とは何か·····		124
8.2 うま味とは何か·····		125
8.3 うま味の発見·····		128
8.4 うま味の特性·····		130
8.5 和食の‘だし’·····		139
おわりに·····		143
9. 京料理の老舗料理人が小学校で授業をする“日本料理に学ぶ食育カリキュラム”·····	[的場輝佳] ····	146
9.1 組織·····		147
9.2 教育体制·····		147
9.3 授業までの手順·····		149
9.4 授業風景·····		150
9.5 先生や子どもたちの反応·····		157
9.6 その他の食育活動·····		159
III. 食と情動に関する研究の現状		
10. うま味研究の現状·····	[近藤高史] ····	162
10.1 うま味と食事のおいしさ·····		164
10.2 消化管のうま味物質受容機構（内臓感覚）·····		174
10.3 脳内情報処理機構·····		180
10.4 グルタミン酸の生理機能·····		184
おわりに·····		196
11. だしの健康機能解明に向けて·····		199
11.1 だしの味とうま味との関係·····	[近藤高史] ····	200
11.2 日本のだしとは何か·····		201
11.3 かつおだしに含まれる成分·····		203
11.4 かつおだしの嗜好性増加と摂取体験·····		205

11.5 かつお節・かつおだしの効能・健康機能	208
おわりに	216
11.6 だしの主要な呈味‘うま味’認知の脳内神経機構解明に向けて	
.....	[二宮くみ子] 218
 12. 食と情動に関する最近の研究事例：	
発達障害の子どもたちを変化させる機能性食品	[平山 論] 226
12.1 PSによるADとHDの症状改善の可能性	226
12.2 DHAによるAD/HDの症状改善の可能性	230
おわりに	237
索引	241