

●目 次

1. 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

..... [近藤高史]	199
11.1 だしの味とうま味との関係	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的食品……………	[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