

2022年度

東京都市大学付属小学校4年生 桐組 桜組  
こころとからだが元気になる！  
「ミクニレッスン」のまとめ



三國清三(みくに きよみ)先生

食育は漢字で、「食」(たべる)  
「育」(そだつ)と書きます。

ミクニレッスンでは1年間12回の授業で、特に  
栄養バランスを考えることを学びました。

からだが丈夫によく育ち、元気になるための  
ミクニレッスンの1年間の授業をまとめました。

# 第1回「五味体験」4月25日

甘味

塩味

酸味

苦味

うま味

味覚とは、舌などで[甘味][塩味][酸味][苦味][うま味]を感じること。

こころときもちが元気になる  
「ミクニ レッスン」

甘味  
あまみ

砂糖  
さとう

塩味  
しおみ

塩  
しお

酸味  
さんみ

酢  
す

十  
(五感)  
ごかん

苦味  
にがみ

ビターチョコ

うま味  
うまみ

味噌汁  
みそじる

目  
め

見ること  
み

耳  
みみ

聞くこと  
き

舌  
した

味わうこと  
あじ

鼻  
はな

かぐこと

皮膚  
ひふ

さわること

5つの味は、舌のブツブツとした味蕾(みらい)でキャッチされ、脳に伝わって、味は、脳に記憶されます。脳が刺激されると五感が刺激されて、思いやりのある元気な人間になれるんだ。甘味、塩味、酸味、苦味、うま味、そして～??? (キヨミ)



## 第2回「おいしいって、なんだろう？」5月9日

**塩**  
食品の中でも「塩」は、味をうごめかすための大切なミネラル成分。あまじから、とどろいておくこともできる。ミネラルも豊富な塩が、健康づくりに必要だ。

**炭水化物**  
米や小麦、豆類などに多く含まれている栄養素だ。胃に入ると、ほかの栄養素より早くエネルギーになる。つかれた体や脳を元気にしてくれる。

**たんぱく質**  
筋肉や皮膚、血、骨などをつくる。代謝に必要な酵素という物質をつくる。体のぼろぼろをよめる。たんぱく質を多く含む食品は、体のぼろぼろをよめる。

**5つの栄養素**  
エナジーに変わる栄養素

**ビタミン**  
エネルギーをつくる材料には欠かせない。その役割は、体のぼろぼろをよめる。つかれた体や脳を元気にしてくれる。ビタミンは、体のぼろぼろをよめる。

**ミネラル**  
ミネラルは、体のぼろぼろをよめる。代謝に必要な酵素という物質をつくる。体のぼろぼろをよめる。

★塩は、食品の中でも「塩」は、味をうごめかすための大切なミネラル成分。あまじから、とどろいておくこともできる。ミネラルも豊富な塩が、健康づくりに必要だ。

★炭水化物は、米や小麦、豆類などに多く含まれている栄養素だ。胃に入ると、ほかの栄養素より早くエネルギーになる。つかれた体や脳を元気にしてくれる。

★たんぱく質は、筋肉や皮膚、血、骨などをつくる。代謝に必要な酵素という物質をつくる。体のぼろぼろをよめる。たんぱく質を多く含む食品は、体のぼろぼろをよめる。

★ビタミンは、体のぼろぼろをよめる。つかれた体や脳を元気にしてくれる。ビタミンは、体のぼろぼろをよめる。

★ミネラルは、体のぼろぼろをよめる。代謝に必要な酵素という物質をつくる。体のぼろぼろをよめる。

栄養のバランスを学びました。  
好き嫌いなく、丈夫な体をつくりましょう。好きなものばかり食べないようにしましょう！



## 第3回「食事のマナー」6月20日

**【食べるときのマナー レッスン4】**  
**はしきじょうずに使おう！**

はしを使って食べる国に生まれたなら、やっぱり、きちんと使いこなせるようになったほうがいい。最近では、外国人のほうがじょうずになんていう例もあるよ。正しいはしの使い方をマスターしよう。

**●正しいはしの持ち方**

親指と中指、ひとさし指で、上のはしを押しささえる。  
持つ位置（いち）は、真ん中より少し上くらい。  
親指のつけね、くまひ指で、下のはしをささえる。

はし先は、そろえる。バラバラだと、ちゃんとかめないよ。

下のはしを軸（じく）にして、上のはしだけを動かして、食べものをはさむよ。

**はし使いの練習法**  
はしは、えんぴつの持ち方とおなじ。まず1本を持って、上下に動かす練習をしよう。その形のまま、2本目のはしを、親指とひとさし指のあいだからさしこんで、薬指にのせるようにして正しく持つ。下のはしを動かさずに、上のはしだけ動かしてみよう。じょうずにできるかな？



正しいお箸の使い方と、日本米とインド米の食べ比べをしました。



## 第4回「野菜はおいしい」7月4日

東京野菜を勉強しました。野菜のことなら何でもござんじの大竹先生と宮寺先生に教えていただきました。



## 第5回「秋のたねまき、農業体験」9月9日

調理実習(ハンバーグと野菜サラダ)でつかう野菜の種まきです。宮寺先生におしえていただき、大竹先生、由井先生とベランダで行いました。ペットボトルのふたをつかって土をおして種を植えました。

育てた野菜

スイスチャード  
ロメインレタス  
水菜  
東京べかな  
二十日大根  
金町こかぶ



毎日お水をあげてくれてありがとう！







## 第8回藤野先生の「お菓子ってなんだろう？」12月5日



フランスのプロヴァンス地方の、クリスマスのお菓子について学びました。それから藤野先生は、ロミアス・クッキーを作りました。みなさんは、試食しましたが、おいしかったですか？

## 第9回「ミクニ先生のおいしさってなんだろう？」1月16日



ミクニ少年が好きだったもの、それは「ホヤ」でした。海のパイナップルと呼ばれ、塩味、甘味、酸味、苦味の4つの味があります。ミクニ先生は、ホヤで味覚が発達しました。



## 第10回「出汁」1月23日

「日本は素晴らしい！日本の食文化のうま味を知ろう」



服部学園の日本料理の教授、平塚先生と日本の食文化のうま味を勉強しました。この3つをテースティングしました。

①塩トマト

②鰹節

③干し椎茸チップス

## 第11回「スポーツ選手(アスリート)の食事と運動」2月6日



元FC東京、Jリーガー、アテネオリンピックの日本代表選手だった石川直宏先生とスポーツ選手に大事な食事(栄養のバランス)を学びました。

①主食(炭水化物)

②主菜(タンパク質)

③副菜(ビタミン、ミネラル)

④牛乳・乳製品(カルシウム)

⑤果物(ビタミンC、炭水化物)



## 第12回「修了式」2023年3月6日

2022年4月から第12期の「ミクニレッスン」はスタートしました。  
いろいろな先生においでいただき授業を楽しく行うことができました。  
みなさま、ありがとうございました。



大竹道茂先生



藤野真紀子先生



宮寺光政先生



平塚未来先生



由井和也先生



石川直宏先生