

# 6 「食」を極めよう!

## ～食の自由研究～



「食べること」ってとても身近なことなのに、知らないことって多いよね。

夏休みの自由研究や、総合的な学習の時間の個人テーマなどで取り組んで、身近な「食」のひみつを探してみよう。

調べたことがまとまったら、みんなで学習発表会を開こうね。

### ★テーマ

※次のページにヒントがあるよ

### ★調べる方法

※観察・実験がおすすめ

### ★まとめ方

※記録は写真に残そう

# こんな研究があるよ



## 食の不思議に興味があるなら……

テーマ

### 干すことのひみつ

日本では、魚、野菜、米、いも、貝、肉、何でも干します。どうして干すのでしょうか。

保存のためか、栄養のためか、または味のためか。世界でも干すことがさかんに行われていますが、日本ほどではないようです。

干しのひみつにチャレンジ！

テーマ

### 発酵のひみつ

好ききらいのはっきりするなっとう、毎日使うみそやしょうゆなどはすべて発酵食品です。

チーズやヨーグルトと同じです。どのようにして発見されたのでしょうか。

ひょっとしてお酒やビールも発酵食品かな？

## 食品の変化に興味があるなら……

テーマ

### 塩の働きをしらべよう

おしる粉に塩を入れるのを知っていますか。あんなにあまいのにと思うかも知れません。スイカに塩をかけて食べる人はいませんか。ほうれん草をゆでるときにはひとつまみの塩を入れるのはどうしてかな？人間が生きていくうえでも塩はなくてはならないものです。

塩のパワーを発見しよう。

テーマ

### 大豆の変身

とうふや油あげ、きな粉になっとう、みんな大豆でできているのを知っていますか。枝豆も節分で元気よくまく豆も大豆です。

大豆は飲み物にもハンバーグにもなっています。ほかにどのような使われ方をしているのでしょうか。

大豆の変身おそるべし。

## 健康に興味があるなら……

テーマ

### 健康カルタを作ろう

例えば「あ・安心な食べ物さがす表示みて」と読み札を作り、食品表示の絵カードをつくります。

一人では作るのが大変なのでグループで協力して取り組んでもいいね。

健康カルタ大会を開いても楽しい大会ができそうだね。

## 栽培と料理に興味があるなら……

テーマ

### トマトやミニトマトを栽培する

トマトの生産地や歴史、栄養価について調べてみる。いろいろなトマト料理を調べる。

オリジナルトマト料理を考えて、実際に作ってみる。生でもよいし、加熱してもよい。

きらいなトマトもこれで好物に。

※食では調べることが無限にあります。あなたは何に興味をもちましたか。