

R 5 縄文の食

3年生 総合的な学習の時間
縄文学習の実践

2学期：8月 ①（2時間）〔小学校〕

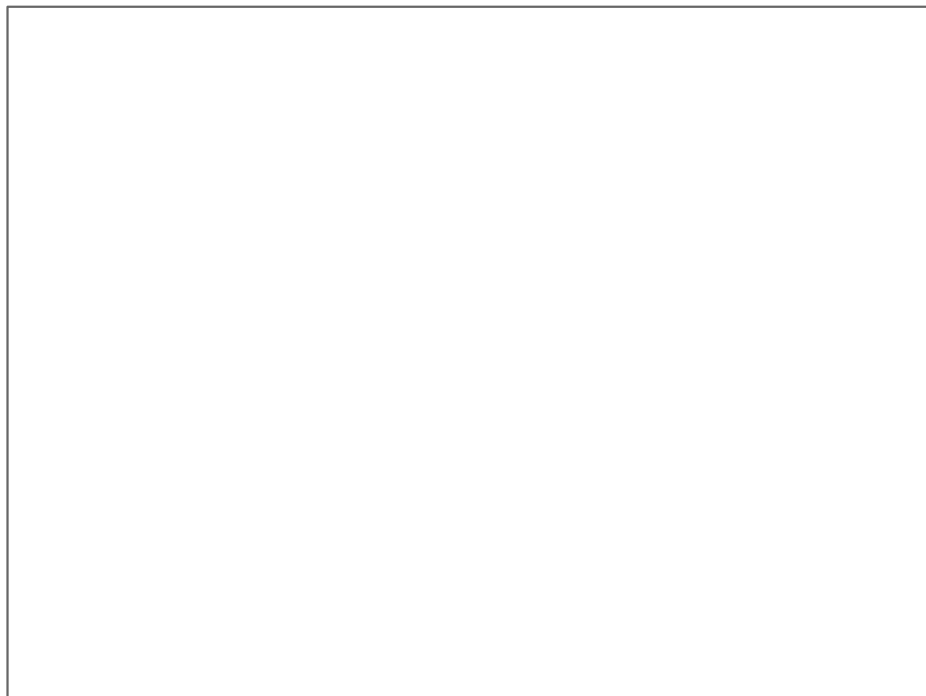
○オリエンテーション

- 是川遺跡をふくむ北海道・北東北の縄文遺跡群が世界遺産であることを知る。
- 2000年以上前の人々は何をどのように食べていたのかを予想（1／2）。
- インターネットなどで調べる（2／2）

2 学期：9 月 ②（2 時間）〔小学校〕

○縄文時代の人々が食べていたもの

- 調べた結果、縄文時代の人々は狩りもしていたが、主に食べていたものは木の実だとわかった。
- 是川縄文館でクリの実やトチの実を採集できることになった。
（1 / 2）
- クリの実やトチの実を使った食べ物を調べた。（2 / 2）



2 学期：9 月27日 ③（4 時間）〔縄文館〕

○縄文館見学 クリの実・トチの実採集

- 出土した木の実の殻や動物の骨、煮炊きの跡がわかる土器を見せていただいた。〔縄文館〕
- 館内にある展示物から、食に関するものについて見学し、解説していただいた。〔縄文館〕
- クリの実・トチの実を採集した〔旧縄文学習館〕



2 学期：9 月27日 ③（4 時間）〔縄文館〕

○クリの実・トチの実採集の様子

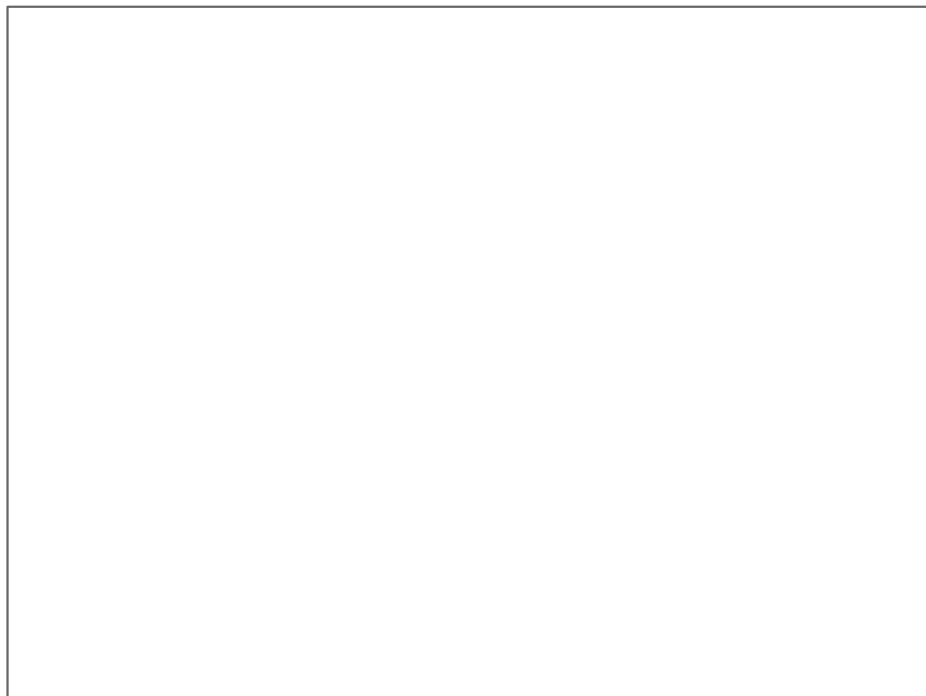


※ クリの実はあまり落ちていなかった。トチの実は大量に集めることができた。

2 学期：9 月 ④（2 時間）〔小学校〕

○クリの実の処理 ①

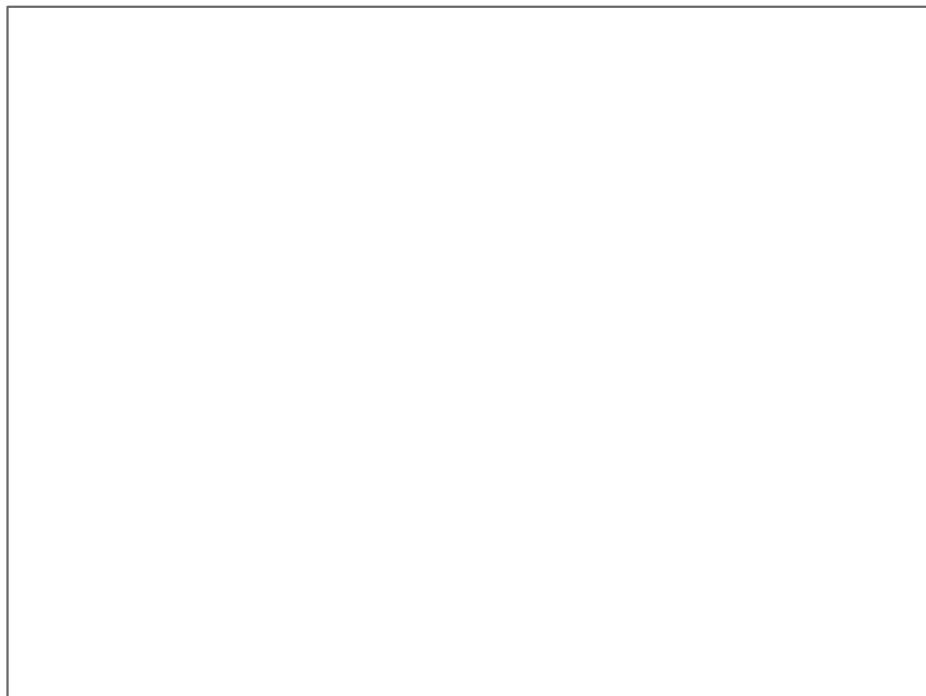
- クリの実採集の午後に実の選別と虫出しの作業を行った。
 - 選別基準
 - ・ 穴の空いている実
 - ・ 水につけて浮いている実
- 以上の 2 つは排除
- （採集した実の半数近く）
- 1 日水につけて虫出しする。



2学期：9月 ④（2時間）〔小学校〕

○クリの実の処理 ②

- 翌日。虫出しをしたクリを1時間煮る。（この段階でゆで栗として食べることができる）
- 粗熱をとったあと天日干しをする。（場所がなかったため、ワークルームの窓際に机をおいて干した。）
- 2週間ほどで搗栗（かちぐり）という保存食となる。（上手にできると実を振ったときにカラカラと音がする。）



2 学期：10・11月 ⑤（2時間）〔小学校〕

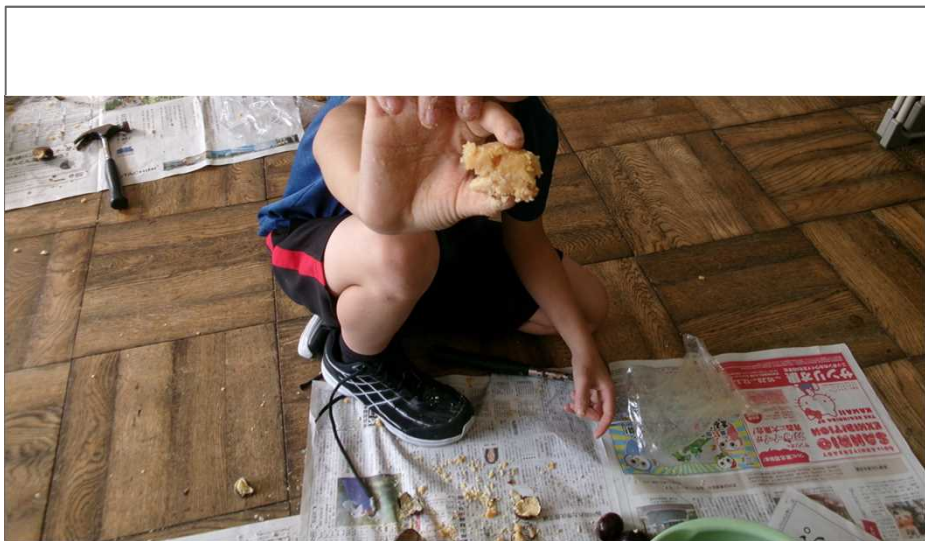
○トチの実の処理 前編

- 実を数日水に浸し、虫出しをする
- 水気を切ったらそのまま並べて1か月乾燥させる。
- 1か月後、水につけて殻から実をはがしやすくする。1晩水につけただけでは、はがれなかったなので、もう1晩つけ、さらに翌日1時間ほど煮た。
- 殻を割って中の実を取り出した。丸ごと取り出すのは子供には難しかったので、スプーンでほじくり出させた。



2 学期：10・11月 ⑤（2時間）〔小学校〕

○トチの実の処理の様子



2 学期：11月 ⑤（4 時間）〔小学校〕

○トチの実の処理 後編

- 取り出した実を水切りネットに入れる。（今回は不織布を採用）
- 1 週間、毎日水を取り替えながらアク抜きをする。
- その後、ティースプーン 1 杯の重曹を 1Lの水に溶かしたものにつける。1 週間、重曹水を取り替えながらさらにアク抜きをする。
- 1 週間後、水気を切ってジップロックに入れ冷凍する。



2学期：11月 ⑤（4時間）〔小学校〕

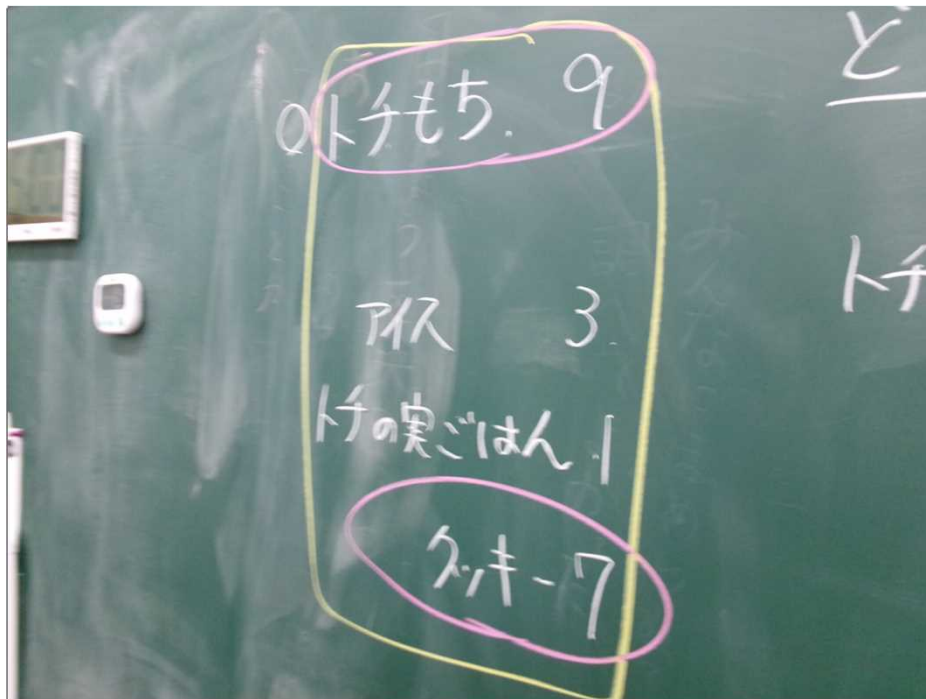
○トチの実の処理の様子



2 学期：10月 ⑥（3時間）〔小学校〕

○トチの実を使った料理調べ

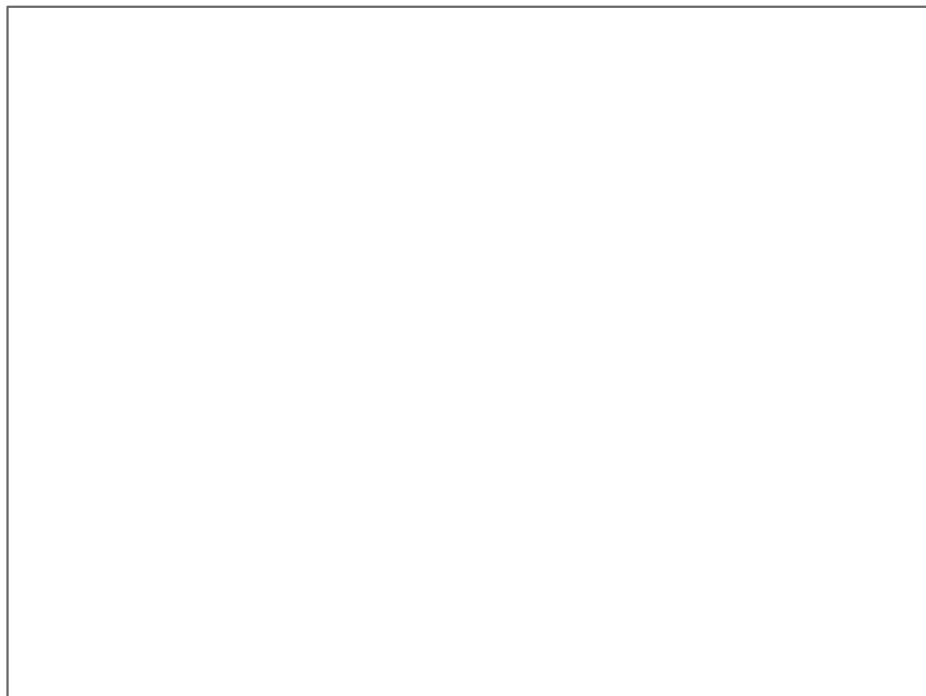
- トチの実を使った料理にどのようなものがあるか調べる。
- 自分たちで調理できそうなものを提案する。
- 提案されたものから「トチの実クッキー」と「トチ餅」を作ること決定。
- レシピを調べる。



2 学期：12月 ⑦（ 2 時間 ）〔 小学校 〕

○ 搗栗（かちぐり）の調理

- 搗栗の殻をむいて中身を取り出す。
- 30分ほどゆでて戻す。
- 味付けをして煮込む。
 - ・ 砂糖・・・搗栗の1／3くらい
 - ・ 塩・・・・少々



2 学期：12月 ⑧（2時間）〔小学校〕

〇トチの実の調理（トチ餅編）

材料

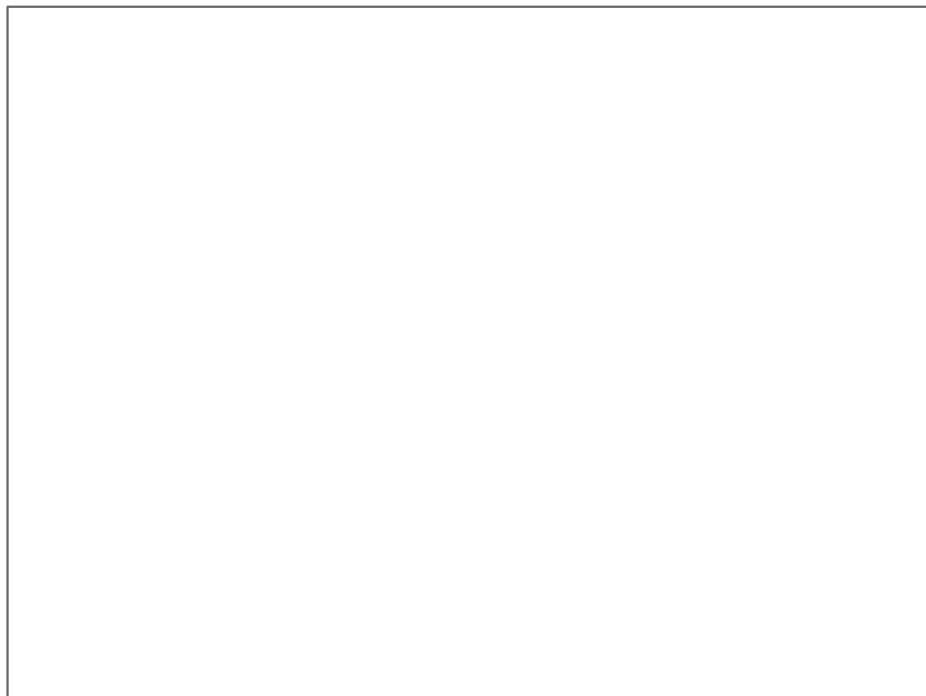
切り餅・・・6枚

栃の実・・・130g

キビ糖・・・大さじ4（白砂糖で代用）

水・・・・・・160cc

片栗粉・・・適宜（打ち粉として使用）



2 学期：12月 ⑧（2時間）〔小学校〕

○トチの実の調理（トチの実クッキー編）

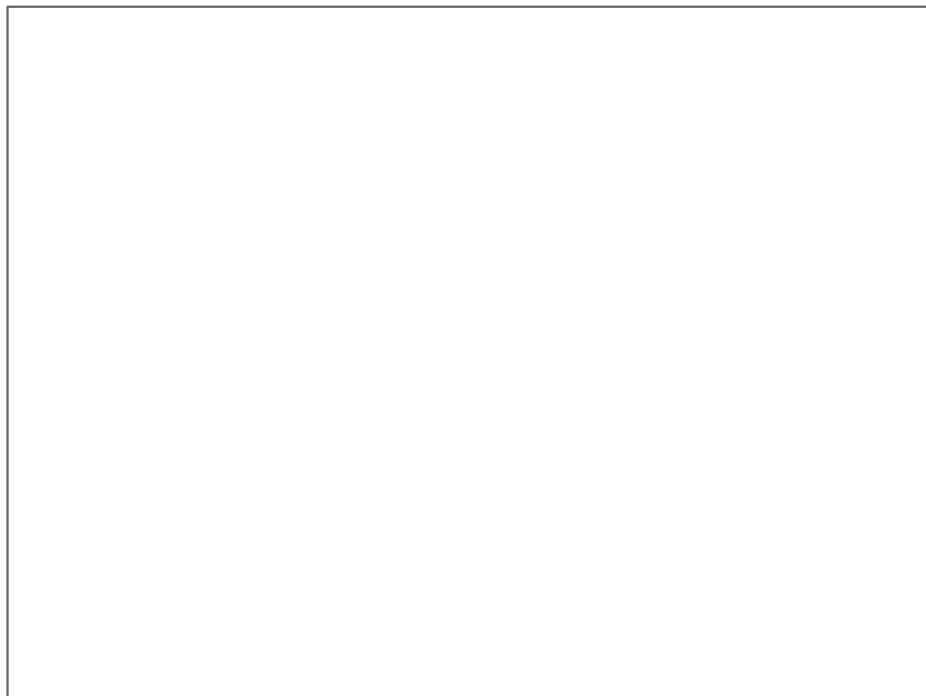
ホットケーキミックス・・・300g

黒糖（白砂糖で代用）・・・20g

バター・・・・・・・・・・100g

牛乳・・・・・・・・・・80mL

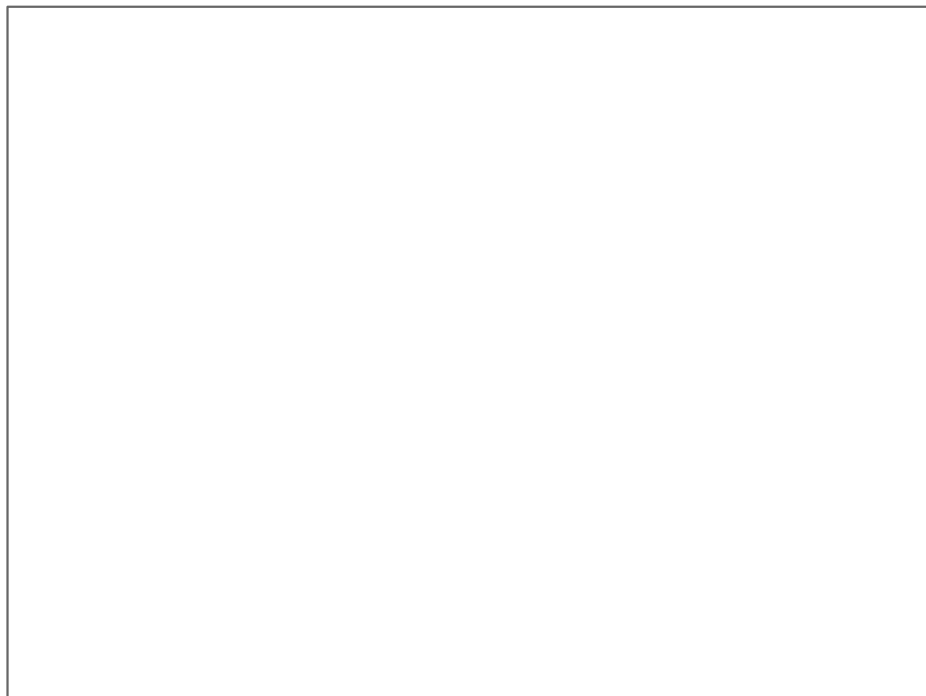
栃の実（パウダー）・・・10g



3学期：1・2月 ⑨（4時間）〔小学校〕

○まとめ作業

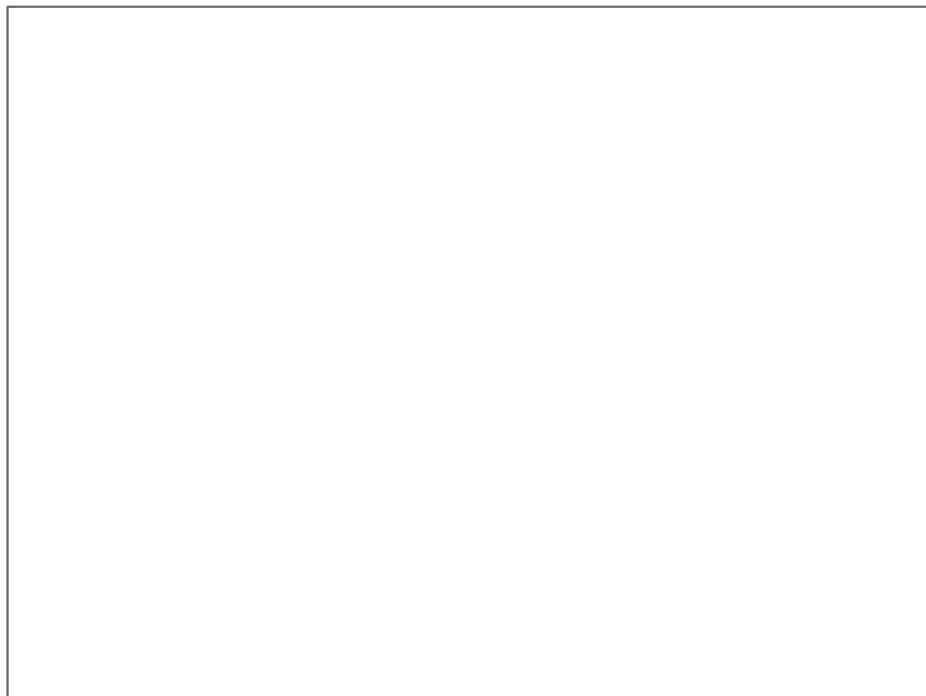
- ・ 縄文の食について、グループごとに新聞やスライド形式にしてまとめる。
- ・ これまでの縄文の食についての情報（体験したこと・調査したこと）を整理させ、発表に向けて新聞やプレゼンテーション資料を作成させる。
- ・ 発表に向けてリハーサルをする。



3学期：2月 ⑩（1時間）〔小学校〕

○発表【年度最後の参観日】

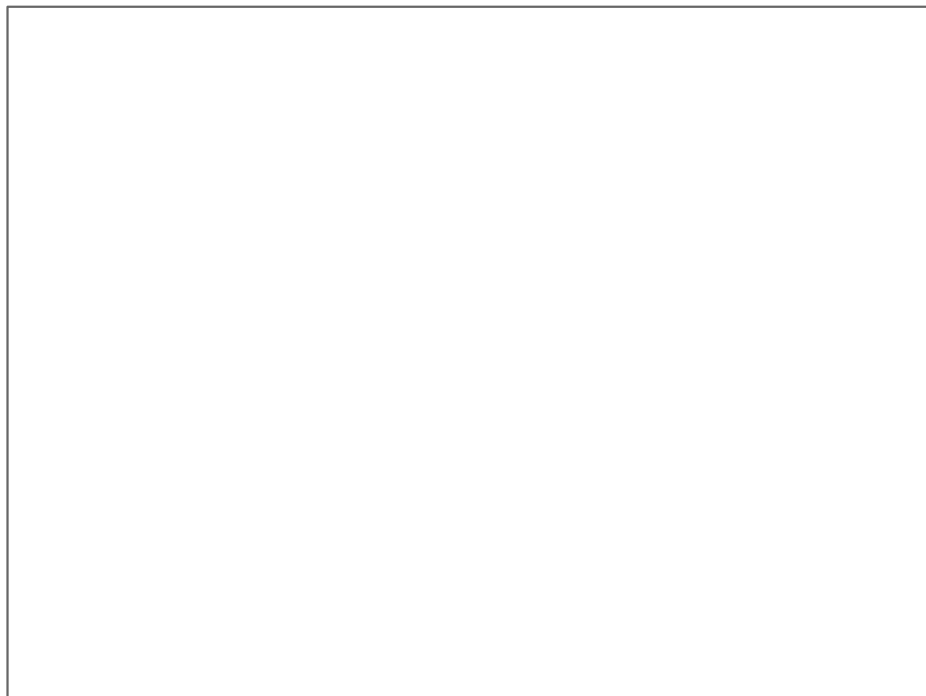
- ・縄文の食について、作成した資料をもとに発表する。



3学期：3月 ⑪（2時間）〔小学校〕

○振り返り

- ・ 縄文の食について、今までの学習や活動をふりかえる。
- ・ 校内に成果物を掲示する。



もう一度この学年をやるならコーナー

- ・ 縄文館と相談し、栗を土器で煮る体験をさせたい。
- ・ 枡の実は下処理にとっても手間がかかるため、
他に適当な木の実があればそちらを使いたい。

□学期：□月○←段階（□時間）〔場所〕

○主要内容を端的に（○）←段階の中でのページ数

・活動内容、進め方、おらい、留意事項、必要なもの、下準備、縄文館とのやり取りなど、簡単に記入

作成後、このページは最後に移動させてください。

写真・資料など
（複数枚であれば、次ページ
に写真などを載せる）