

こんぶ じゅぎょう

# 昆布の授業

～教育者用実施マニュアル 進行台本～



## ■はじめに

北海道昆布漁業振興協会は、昆布生産漁協・昆布販売業者・北海道ぎょれんが一体となって組織している団体です。

日本の昆布の消費量は年々減少傾向にある一方で、海外では和食ブームの影響もあり、日本生まれの「だし」が注目されています。

長い日本の歴史の中で、受け継がれてきた日本の「だし」の魅力を、しっかり次の世代へも繋げていきたい。そんな想いをこめて、この食育キットを作成しました。

北海道の昆布は、漁・乾燥・整形・選別、ほとんど全てが生産者の手作業で行われています。ひとつひとつに想いの詰まった北海道の昆布の魅力が、少しでも生徒のみなさんに伝わるよう、食育授業を実施していただければ、幸いです。

## ■目的

- ①子供たちに昆布のおいしさ「旨み」を実感してもらう。
- ②昆布に対するイメージ向上。
- ③生産現場を知ることで、「食の大切さ」を学ぶ。

## ■実施概要

オリジナル昆布食育キットを学校に提供します。

それにより、誰でも簡単に昆布についての食育授業を行うことができます。

昆布を“五感”から働きかける事ができ、「記憶に残る」食育授業を実施します。

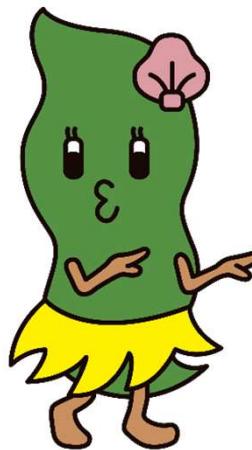
## ■実施内容

DVD（約20分）や昆布レプリカ等を使用し、  
約40分間の体験型出前授業「昆布食育授業」の実施

### ▼北海道こんぶキャラクター【こんぶらこ】が授業を進めます。



栄養豊かで体にイイ北海道の昆布を食べて、いつまでも元気に、長生きして欲しいという願いから生まれた「こんぶらこ」。北海道を囲むあちらこちらの海底で、潮の流れに合わせてブラブラ踊っている姿が確認されたとかされないとか。とても平和な性格でのんびりやさんだけど、意外にしっかりもの。



## ■提供

北海道昆布漁業振興協会・北海道漁業協同組合連合会（北海道ぎょれん）

# 準備から報告書提出までの大まかな流れ



## (1) 授業に向けたセッティング (実施日前日までに)

授業に向けた準備物、流れを確認します。

## (2) 授業 (当日)

食育キットの中にある、だしパックでだしを取り、取り分けやすい容器に入れておきます。

DVDに従って授業開始 (約40分間)

実施風景の写真を撮る事を忘れずに。

## (3) 実施報告書の作成 (実施日以降)

授業の実施報告書をweb上で作成し、提出してください。

※詳しくは16~17ページをご確認ください。

## (4) 返却物の送付 (実施日から1週間以内)

返却物の送付をお願いします。

### ▼授業風景 (DVD)



# (1) 授業に向けたセッティング

## STEP1.

以下食育キットに不足が無いかご確認ください

①教育者用実施マニュアル



②昆布食育DVD (約20分)



③昆布冊子



④昆布ポスター



⑤試食用昆布



⑥試飲用だしパック



⑦試飲用紙コップ (人数分)



⑧原藻昆布 (真、日高、長、羅臼、利尻)



⑨お土産昆布



⑩レシピシート



⑪鉤棹レプリカ



⑫昆布レプリカ



⑬食育ノート



⑭返送用着払い伝票



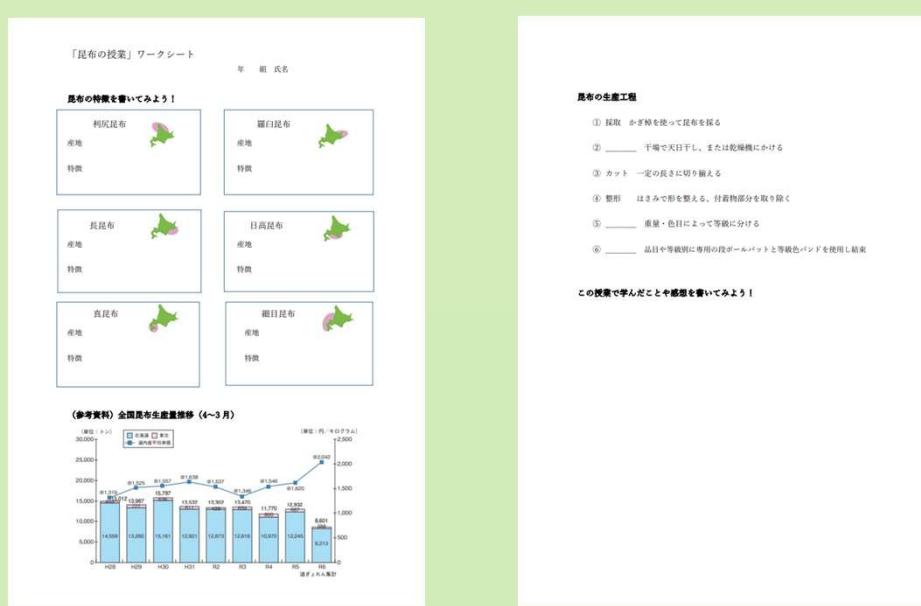
# (1) 授業に向けたセッティング

動画はDVDの他、こちらからも再生できます。  
※Youtubeの動画を再生する形になります。  
<https://youtu.be/KGtQW10LLuM>



また、授業の内容を復習できるワークシートを  
ご用意しています。ぜひご活用ください。

<https://www.gyoren.or.jp/konbu/syokuiku/worksheet.pdf>



## (1) 授業に向けたセッティング

### STEP 2.

昆布食育DVD実施マニュアルが正常に作動するか確認ください。

(PC、レコーダーどちらでも再生可能です)

### STEP 3.

DVDが正常に作動することを確認したら、

当マニュアルのP13ページ以降に沿って、流れをご確認ください。



#### 必ず確認していただきたい事項

##### ①DVDを一時停止する箇所

- ・PAUSEのマークが出てくる箇所で停止します。

##### ②児童に協力を仰ぐ箇所（詳細は13ページ以降）

- ・鉤棹を使って昆布の採り方を考える箇所
- ・昆布の長さを体験する箇所
- ・その他、昆布クイズ等カウントがある箇所は、生徒に質問を仰いでください。

##### ③試飲・試食の箇所



### STEP 4.

試飲用のだしをとる。

#### ＜試飲用だしパックの使い方＞

- ・500mlにつき、だしパック1つ使用してください。（1ℓの場合、2パック）
- ・コップ3分の1（25ml）を目安に試飲させてください。（1パック当たり20杯）
- ・「昆布・鰹節」の合わせだしで、若干ですが塩も入っています。

#### 【鍋を使用する場合】

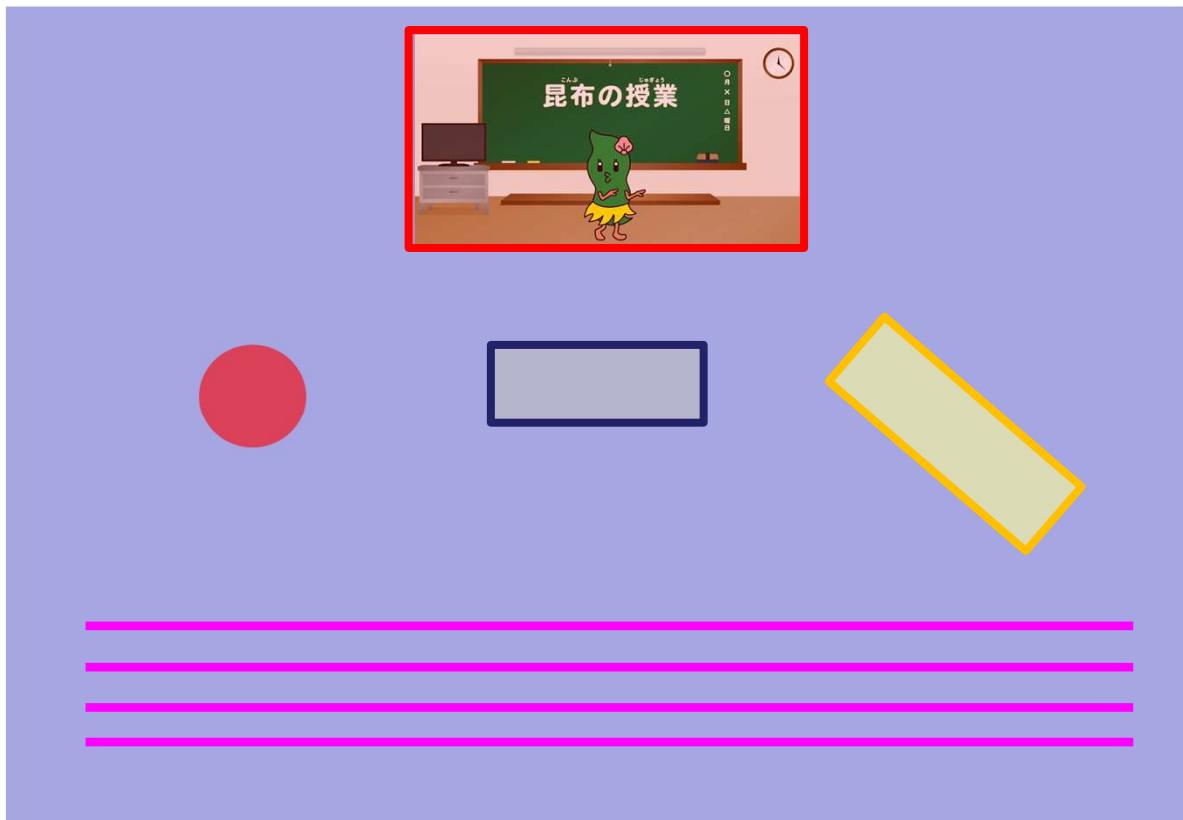
1. 鍋でお湯を沸かします。
2. お湯の量に合わせ、だしパックを入れます。※パックに残った「塩」も入れる。
3. 蓋をして2分蒸らします。
4. だしパックを取り出します。



## (1) 授業に向けたセッティング

### STEP5. 当日の会場セッティング

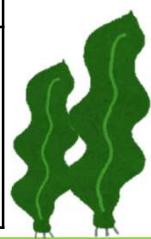
基本配置 (例)



## (2) 授業

### 授業の構成（40分授業の目安）

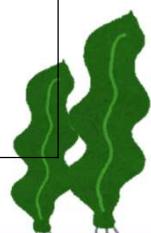
① 0:00～ イントロダクション	
② 3:50～ 昆布の種類と分布	
③ 5:30～ 試食 <b>! DVD一時停止</b>	
④ 10:00～ 昆布漁について <b>! DVD一時停止、ワークあり</b>	
⑤ 27:00～ 昆布の豆知識 <b>! DVD一時停止、ワークあり</b>	
⑥ 30:00～ 昆布ロードについて	
⑦ 32:00～ UMAMIについて	
⑧ 34:00～ 試飲	



## (2) 授業

### 授業詳細 (DVDの内容)

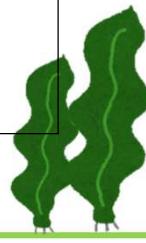
TIME	画面	ナレーション	備考
<b>1. イントロダクション</b>			
00:00   00:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ イントロ画像</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>■ こんぶらこ</li> </ul> 	<p>Music～</p> <p>こんにちは！</p> <p>初めまして、わたし「こんぶらこ」って言います。</p> <p>昆布のことを、もっとみんなに好きになってもらいたくて、今日は一緒に勉強したいと思います。</p> <p>ところでみんな、昆布のことどれくらい知っているかな？</p> <p>これが昆布、みんな見たことあるかな？</p> <p>こんな大きいの、見たことないかな？</p> <p>でも、きっと昆布のことは食べたことがあると思います。</p> <p>みんな昆布を使った料理、知ってる？</p> <p>たくさん教えてね！</p>	
00:45   00:55	<p>&lt;子ども達に、知っている昆布料理を挙げてもらいます&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ こんぶらこが促す (PAUSE)</li> </ul> 		<p><b>発言促進</b></p> <p>児童が活発に発言できるよう、促してください。</p>
00:55   01:50	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ おでん</li> </ul> 	<p>みんなたくさん知ってるね。</p> <p>それじゃあ、こんぶらこが昆布を使ったとっても有名な料理を紹介するね。</p> <p>まずは、昆布といえば「おでん」</p> <p>よくこうやって結んで鍋の中に入ってるよね。</p> <p>柔らかくて、こんぶらこも大好き。</p>	



## (2) 授業

	<p>■つくだ煮の写真</p>  <p>■昆布巻きの写真</p>  <p>■とろろ昆布の写真</p> 	<p>次は「つくだ煮」</p> <p>これがあればご飯がぐんぐん進んじゃうよね。</p> <p>みんなはこれ知ってる？</p> <p>お正月に食べるもの・・・「昆布巻き」</p> <p>ニシンや鮭を昆布で巻いて、かんぴょうで結んであるよね。</p> <p>そのほかには、とろろ昆布とか・・・</p> <p>お味噌汁にいれたりすると、すごく美味しいんだよ！</p> <p>昆布ってみんなにとって本当に身近な食べ物なんだね</p>	
--	--	---	--

### 2.昆布の種類と分布

01 : 50   02 : 25	<p>■こんぶらこ</p> 	<p>日本では、いろいろな料理に昆布が使われているんだけど、そう言えば昆布ってどこにいるか知ってる？</p> <p>海だよね！</p> <p>それじゃあ、昆布が一番採れるのはどこか知ってる？</p> <p>実は北海道なんです！</p> <p>日本のおよそ 90%の昆布が北海道で採れるんだよ、すごいよね。</p>	
02 : 25   04 : 10	<p>■「利尻昆布」の写真と採れる地域</p>  <p>～以下同様に見せていきます～</p> <p>■「羅臼昆布」の写真と採れる地域</p> 	<p>とれる場所によって昆布の種類が違うの。</p> <p>それじゃあ、どんな昆布があるかみてみよう！</p> <p>これは「利尻昆布」</p> <p>北海道の北の方、利尻島や礼文島、オホーツクの沿岸で採れます。この利尻や礼文ではウニが美味しいくて有名なんだけど、美味しいわけはウニがこの利尻昆布を食べているからなんですよ！</p> <p>これは「羅臼昆布」</p> <p>知床の羅臼沿岸で採れて、香り高い出汁が特徴です。</p>	

## (2) 授業

04:10	<p>■「長昆布」と「厚葉昆布」の写真と採れる地域</p> <p>■「日高昆布」の写真と採れる地域</p> <p>■「真昆布」の写真と採れる地域</p> <p>■「細目昆布」の写真と採れる地域</p>	<p>これは「長昆布」と「厚葉昆布」</p> <p>釧路や根室の地域で採れます</p> <p>長昆布はすごく長くて 10m から 20m もあります。</p> <p>これは「日高昆布」</p> <p>襟裳岬から室蘭までの日高沿岸で採れます。</p> <p>細くて火が通りやすいので調理しやすい昆布。</p> <p>昆布巻きやつくだ煮、おでんなどに適した昆布です。</p> <p>これは「真昆布」</p> <p>函館、松前など道南の沿岸で採れます。</p> <p>食べる他に、お祝いごとの時に飾りにも使われます。</p> <p>これは「細目昆布」</p> <p>主に日本海側で採れます。</p> <p>その名の通り、幅が細いのが特徴です。</p> <p>どうかな、みんな？</p> <p>こうやってみていくと、北海道中全ての沿岸でいろいろな昆布が採れることがわかったよね。</p>	
-------	--	---	--

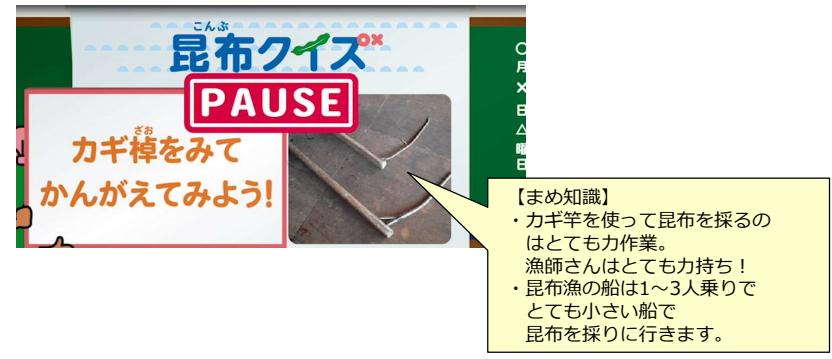
### 3. 試食

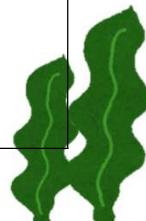
04:10	<p>■こんぶらこ</p>	<p>さて昆布のことわかつてきただと思うけど、 ここでいよいよ昆布の試食です！</p>	
04:25	<p>■完了後 DVD の PAUSE を解除</p>		<p><b>DVD一時停止</b> 子ども達に「昆布」を試食してもらい、感想を促してください。 感想を引き出した後 <b>DVD再開</b></p>

### 4. 昆布漁

04:25	<p>■こんぶらこ クイズを出す</p>	<p>食べてみてどうかな？</p> <p>それじゃあここで、こんぶらこから昆布クイズ！</p> <p>Q.これは昆布漁をしている写真ですが、昆布ってどうやって採るんでしょうか？</p>	
-------	----------------------	--	--

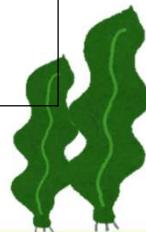
## (2) 授業

4:45   7:35	<p>＜子ども達に考えてもらいます＞</p> <p>■昆布クイズ (PAUSE)</p> 	<p><b>発言促進</b></p> <p>児童が活発に発言できるよう、促してください。</p>
7:35   8:00	<p>■こんぶらご ■カギ竿が登場</p> <p>ちょっと難しかったかな？ じゃあヒントを出すわよ。 ヒントは昆布漁の時に使う、この「カギ竿」 実際に鉤棹をみて考えてみよう！</p>	<p><b>「カギ棹」使用</b></p>
	<p>鉤棹レプリカをみて考えてもらおう</p> 	<p><b>DVD 一時停止</b></p> <p><b>発言促進</b></p> <p>ヒントとして&lt;カギ棹&gt;を生徒に見せてください。児童の発言を促してください。 ※カギ竿の布部分を伸ばし漁師さんはとても長い竿を使っていることを伝えてください。</p>
8:00   9:05	<p>■昆布漁の写真</p> 	<p><b>DVD 再開</b></p>



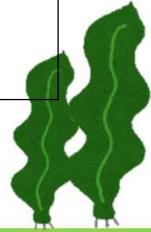
## (2) 授業

09:05   15:10	■えりも漁業協同組合の映像		<p>部屋の明かりを適度に調整してください。</p> <p>※動画中でもこんぶらこが説明をします。</p>
15:10   15:35	■映像を一部振り返る	<p>さて映像にあったように、北海道の昆布は、漁師さん達が手作業で干したり、長さを揃えるために切ったり、キレイに形を整えたりしているよ。</p> <p>漁から出荷するまで、漁師さん達の丁寧な仕事ぶりがわかつてもらえたかな？</p> <p>だから北海道の昆布には、美味しさがぎゅっと詰まっているね！</p>	
<b>5.昆布の豆知識</b>			
15:35   15:55	■こんぶらこ	<p>じゃあ、ここで実際に昆布ってどのくらい長いのか体験してもらいたいと思います。</p> <p>前に出てきて手伝ってくれる人いるかな？</p>	<p><u>「巻いた昆布」使用。</u></p> <p><u>2人の児童選出</u></p>
<p>&lt;教材キットの「巻いた昆布」を使って、2人の子どもが両端を持って離れていきます&gt;</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 10px;">           教材キットを使う前に長い昆布がどのくらい長いのかクイズをすると◎            漁師さんはこんなに長い昆布も干している！            ということを伝えてください。         </div>			<p><b>DVD一時停止</b></p> <p>教材キットの「巻いた昆布」を使用し、左イメージのように両端を持って離れていきます。長さを体感した後</p> <p>&gt; <b>DVD再開</b></p>
15:55   16:40	■こんぶらこ	<p>次はこんぶらこの昆布豆知識のコーナー！</p> <p>昆布はどうやって成長するかを見していくね。</p> <p>ここは海の中。</p> <p>1年目、昆布は岩に根をはり、すくすく育ちます。</p> <p>しかし昆布は、やがて根を残して枯れてしまいます。</p> <p>2年目、その残った根から新しい昆布が生えてきます。</p> <p>そして根が残っていたおかげで、1年目よりも大きくて長くて、身も厚い昆布になるんです。</p>	



## (2) 授業

16:40	<p>■海の中でこんぶが育つイラスト</p>	だからみんなが食べる昆布は、2年間かけて育った昆布なんだよ！	
16:40 17:25	<p>昆布クイズ</p> <p>Q どっちが上かわかるかな？ 細くなっている方？ 太くなっている方？</p>	<p>それじゃあ、こんぶらこからの昆布クイズ！</p> <p>ここに昆布があるんだけど、どっちが根もとかわかるかな？ 細くなっている方？ 太くなっている方？</p>	<p>「原藻昆布」使用 使用する原藻昆布は真昆布・羅臼昆布・利尻昆布がわかり易くオススメです</p>
	<p>&lt;子ども達に考えてもらいます&gt;</p> <p>■カウントダウン（30秒から減っていく）</p>		<p>こっちが根本です</p>
17:25 17:45	<p>■こんぶらこ</p>	<p>答えは・・・太くなっている方！</p> <p>昆布は岩に根をはる方が太くて頑丈になっていて、上に行くほどひょろっと細くなっているのよ。</p> <p>みんな昆布のこと、だんだんわかってきたかな？</p>	
<h3>6.昆布ロード</h3>			
17:45 18:30	<p>■日本の海流</p> <p>■昆布ロードに合わせて紹介</p>	<p>この美味しい昆布、採れるのは冷たい寒流が流れている北海道と東北だけなの。</p> <p>でも日本中で昆布は食べられているよね。</p> <p>北海道の昆布が日本中に広まつていったのは、すご~く昔で、初めはなんと7世紀ごろ。</p> <p>北海道がまだ蝦夷って呼ばれていた時代、道南の松前から船で運ばれて西へ広まつていったのよ。</p> <p>その後、西回り航路で京都や下関、鹿児島へと。</p> <p>さらにその後の東回り航路では、江戸や大阪にまで運ばれて行ったの。</p> <p>こうやって日本中に広まつて、北海道の昆布は、今では日本の昆布になったんだね！</p>	

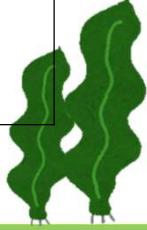


## (2) 授業

### 7. UMAMIについて

18:30   19:30	<p>■日本から世界へ広がる</p> 	<p>船で運ばれて日本中に広まった北海道の昆布。 そして 今では飛行機のおかげで、世界中に広まっているんだよ。 和食が世界中の人に愛されているって知っているかな？</p>	
	<p>■UMAMI</p>  <p>■うまいのイラスト</p> 	<p>刺身、お寿司、天ぷら・・・色々あるけど今世界が大注目しているのが日本の UMAMI !</p> <p>UMAMI っていうのは、料理の美味しさを引き立てる大切なモノで、洋食や中華にもあるものなんだけど、和食ブームの影響で注目を集めているのが、昆布とかつお節を合わせた、日本生まれの UMAMI なの。</p> <p>昆布から出るグルタミン酸と、かつお節から出るイノシン酸が合わさると二つの成分の相乗効果で、うまいが倍増するのよ。</p>	
19:30   19:45	<p>■イラスト</p> 	<p>そして、昆布は美味しいだけじゃなくて、【健康と美しさ】を備えているスーパーフードなの。 私も女子だから「美」には弱いのよね～</p> <p>みんなも昆布たくさん食べてね！</p>	

### 8. 試飲

19:45   20:28	<p>■こんぶらこ (アウトロ)</p> 	<p>じゃあ最後に UMAMI がたっぷりの昆布のお出汁を飲んでみてね。</p> <p>日本で古くから愛されて、今世界で大注目の昆布。 昆布のことよく分かってもらえたかな？</p>	<p>試飲に使用するだしパックは、真昆布・かつお節の一番だしに少し塩の入ったものです。</p>
		<p>こんぶらこの昆布の授業はこれでお終いです。 漁師さんたちの思いがいっぱい詰まった昆布、 みんなにも、そんなことを思い出しながら食べて欲しいな それじゃあね！</p>	

## (2) 授業



※子ども達にだしを試飲してもらい、感想を話してもらいます。  
今回試飲いただく「だし」は、昆布とかつおを合わせた「一番だし」です。

昆布の旨味成分「グルタミン酸」とかつおの旨味成分「イノシン酸」が合わさって作り出す旨みを味わってもらってください。小学生であれば、簡単に自分でだしを取ることができます。

### ◆DVD終了後

- ・⑨お土産用昆布と⑩レシピシートを配布し、自宅に帰つてから親御さんと一緒にだしをひくことを勧めてください。
- ・授業で学んでことを思い出してもらうよう勧めてください。



以上で食育授業は終了です。  
実施報告書への回答 (p.16~)と返却物 (p18)の送付をお願いします。



### (3) 実施報告書の作成

#### ①申込完了メールに記載されているURLよりログインする

昆布食育キット貸出申込受付完了のご案内

ぎよれん保育園  
ぎよれん 太郎 様

この度は昆布食育キット貸出のお申し込みを頂きありがとうございます。  
下記の内容でお申し込みを承りました。

申込時に届いた、  
申込完了メールを開きます。

メールに記載されているURL  
より、WEBサイトへ  
ログインします。

実施報告書の提出

以下の URL から実施報告書のご入力をお願いします。  
<https://gyoren.onesfirm.co.jp/konbu/syokuiku/report/Auth=fb09622f7dbc31cab1dd4789c292ece47a84fd4636f052727a5ba65d21d0d98>

ID : ご登録メールアドレス  
PW : \*\*\*\*\*

URLを  
クリック！

昆布食育授業実施報告書の登録

ログイン 入力 確認 完了

下記フォームに必要事項を記入の上、確認ボタンを押してください。

メールアドレス

パスワード

ログイン

回答の前に  
ID・パスワードを入力します。

ID・パスワードは申込メールに  
記載されています。

#### ②報告書提出サイトの入力項目を埋める

昆布食育授業実施報告書の登録

ログイン 入力 確認 完了

ぎよれん保育園  
ぎよれん 太郎 様

下記フォームに必要事項を記入の上、確認ボタンを押してください。

Q1 昆布食育授業を行うことを決めた理由

Q2 試食・試飲について、参加生徒の反応

とても良かった

良かった

どちらともいえない

悪かった

案内にそって入力していきます。

項目は

Q1食育授業を行うことを決めた理由  
Q2試食・試飲について、生徒の反応  
Q3教育者用実施マニュアルについて  
Q4食育授業の進行について  
Q5食育授業を来年度以降も実施したいと思うか  
Q6自由記述欄  
Q7授業風景の写真

となっております。



### (3) 実施報告書の作成

こちらより授業風景の写真を最大3枚アップロードしてください。  
※弊会での確認用として使用します。

すべての入力が完了したら**確認**をクリックしてください。

Q6.最後に何かお気づきの点がございましたら、ご記入下さい。  任意

Q7.授業風景の写真(JPEG画像、最大3個、各サイズ5MB以下)  任意

参照...  
参照...  
参照...

**確認**

最終確認画面が表示されるので、確認し、送信してください。  
※回答を送信した場合、回答の取り消しや修正はできませんのでご注意ください。

**戻る** **送信する** 

### ③実施報告書 登録完了メールが届く

#### 昆布食育授業実施報告書 登録完了のご案内

ぎよれん保育園  
ぎよれん 太郎 様

この度は昆布食育授業実施報告書の登録にご協力頂きありがとうございます。  
下記の内容で登録いたしました。

登録内容

送信が完了すると、実施報告書登録完了メールが届きます。  
これで報告書の提出は完了です。

メールが届かない場合やご不明な点等ございましたら下記までご連絡ください。

北海道ぎよれん 販売企画部 011-281-8590



## (4) 実施報告書・返却物の返送

以下2点の提出をお願いいたします。

### <報告書>

前ページの通り、WEBにてご提出ください。

### <返却物>

②昆布食育DVD

⑪鉤竿レプリカ

⑫昆布レプリカ



上記を下記住所までご返送ください。

北海道ぎょれん「昆布の授業」事務局  
佐藤印刷株式会社  
住所：〒060-0807  
北海道札幌市北区北7条西8丁目1番地

### お問い合わせ先

北海道ぎょれん 販売企画部 食育キット担当  
TEL：011-281-8590  
FAX：011-271-2294  
Mail：hanki@gyoren.or.jp

### ■注意事項

試食用の昆布は堅いので、口を切らないよう注意してください。

試食・試飲にあたりおこりうる状況（ケガ、アレルギー等）についての責任は負いかねますので、ご了承ください。



## ■おわりに

これで食育授業の全行程は終了です。

本授業は何度でも実施可能なので、また授業を実施していただける機会があれば、ぜひご連絡ください。

今後も、食の大切さや北海道水産物の重要性等を日々の授業でも、お伝えいただければと思います。今後とも北海道ぎょれんを宜しくお願ひいたします。この度は、昆布食育授業を実施いただき、ありがとうございました。



