

はちはくでさがしてみよう！自由研究テーマ

企画展「むかしむかしごはん」をみて「食文化」について考えてみよう！

はちはくにある「こどもワークシート」をつかいながら、（ ）をうめて、展示をふりかえろう。展示されている道具にちなんだ2つのテーマどちらかに挑戦して、自由研究にまとめてみよう。

自由研究のポイント

市内にある図書館にある本をつかおう。ここに書いてある参考図書をさがしたり、図書館の人にどんな本があるか聞いてみよう。図書館の本のさがし方は下のホームページを参考にしな。

本のさがしかた

<https://www.library.city.hachioji.tokyo.jp/pdf/tosyokanhakase%20.pdf>

八王子市図書館 こどものページ

<https://www.library.city.hachioji.tokyo.jp/kids/use.html>

企画展「むかしむかしごはん」の展示をもっと本で知りたいときには、南大沢図書館のホームページを見てみてね。

南大沢図書館 企画展「むかしむかしごはん」おすすめの資料

<https://x.gd/dyNkE>



◎まずは参考図書をさがしてみよう

自由研究テーマの参考になる図書を①・②それぞれ10冊ずつ例をあげているよ。さがして読んでみたり、読みたい本をさがすヒントにしてね。

◎展示をふりかえろう

弥生時代（今から2300年前～1700年前）と古墳時代（今から1700年前～1300年前）に
つかわれていた、（ ）という名前の道具は、お米を食べるためにつくられました。
鎌倉時代からは（ ）でお米をたくようになって、今のわたしたちは（ ）
でお米をたいています。

★ヒント：ワークシートの「1.くらべてみよう」をつかってみてね。

◎自由研究テーマに挑戦

①調べてみよう

お米は炊飯器以外の道具でもたくことができるよ。どんな道具でお米がたけるかな。むかしのお米をたく道具についてもいっしょに調べてみよう。

②つくってみよう

展示をみて気になった料理を調べたり、給食の献立を自分でつくってみよう。和食の献立や郷土料理、むかしの人が食べていた献立をつくってみるとテーマがひろがるよ。

学校給食で食べている「ふるさと料理」のつくりかたは、下にあるホームページにのっているよ。おうちの人といっしょにつくって食べてみてね。

八王子市 ～文化庁・100年フード認定～ 桑都・八王子のふるさと料理

<https://x.gd/dPsbw>



※企画展示期間（7/5（土）～9/7（日）は、はちはくでもレシピを配布しているよ。

①調べてみよう 参考図書例

著者	タイトル	出版社
藤子・F・不二雄、藤子プロ監修、長谷部雅一監修	ドラえもん学びワールドキャンプと自然観察	小学館
学研編集部	モノの進化まるわかり事典 第2巻「昔の道具とくらし」から「未来の技術と生活」まで	Gakken
幸運社	はじまりはいつ?今につながるくらしと文化 ファストフードは江戸時代から	汐文社
片山誠	もしときサバイバル術Jr.	太郎次郎社エディタス
谷田貝公昭、坂本廣子	イラストでわかる日本の伝統行事・行事食	合同出版
主婦の友社	親子でアウトドアあそび 火をおこす・ごはんを炊く・ロープを結ぶ	主婦の友社
奥村彪生	おくむらあやおふるさとの伝承料理 1	農山漁村文化協会
小竹千香子	お米のひみつ	さ・え・ら書房
こどもラーニング編集室	みんなが知りたい!進化する「道具とくらし」 図解でわかるモノと生活のうつりかわり	メイツユニバーサルコンテンツ
辻井良政、佐々木卓治	イネ・米・ごはん大百科	ポプラ社

②つくってみよう 参考図書例

著者	タイトル	出版社
今井亮	ひとりで作れるカンタン!まんぷくレシピ ごはん	保育社
柳原尚之	はじめての和食えほん 秋のごちそうつくろう	文溪堂
永山久夫	歴史ごはん	くもん出版
「和食のひみつ」編集部	知ると楽しい!和食のひみつ 世界に広がるニッポンの食文化	メイツユニバーサルコンテンツ
服部幸應、服部津貴子	伝統の和食から現代のWASHOKU	あすなろ書房
杉並区教育委員会	おうちで食べたい給食ごはん	イースト・プレス
白央篤司	にっぽんのおにぎり 写真絵本おにぎり風土記	理論社
久保田裕美、朝日新聞出版	あした話したくなるおいしすぎる食べ物のひみつ	朝日新聞出版
農文協	昔の道具で郷土ごはん	農山漁村文化協会
前川佳代、穴戸香美	古典がおいしい!平安時代のスイーツ	かもがわ出版