



<http://kids.gakken.co.jp/campus/>

自由研究アイデアシート

◆◆調べ学習◆◆

パン調べ

小5-6

パンのひみつを調べよう！



食生活に欠かせないパンは、いつでも、どこで生まれたのだろう。また、世界には、どんなパンがあるのだろう。

©Gakken

1.パンの歴史を調べよう

パンはいつごろ、どこで生まれたのだろうか。パンの歴史を調べよう。

調べ方

① 百科事典や食べ物の本などで、パンについて調べる。

② インターネットでパンのメーカーなどのサイトを探して調べる。

●パンの誕生と当時の作り方

紀元前8000年ごろ、今のイラクあたりにあったメソポタミア文明で、パンを作る材料の小麦が栽培されていた。その小麦や大麦を粉にして水でこね、平たくのばして焼いて食べたのがパンのはじまりだ。

当時のパンは、今とちがって、次のように作っていた。誕生したころのパン作りにチャレンジしよう。



(1) 小麦粉（または大麦粉）に水を入れてこねる（生地を作る）。



(2) 小麦粉の中のたんぱく質が、弾力性のあるグルテンに変化する（小麦からできるグルテンは、パンをやわらかく、しっとりおいしくする）ので、かんそうをふせぐ布をかけ、1時間くらいねかす。



(3) 小さく分けて、平らにのばす。



(4) ホットプレートなどで焼く（昔は焼け石の上で焼いた。中の水分で多少はふくらむけれど、せんべいのような感じになる）。

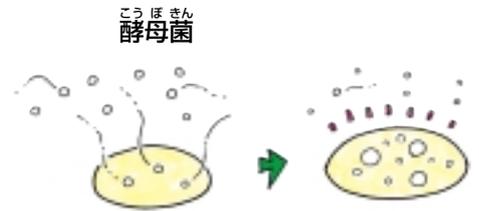


●ふっくらしたパンの登場

紀元前3000年ごろ（今からおよそ5000年前）、古代エジプトで、作ったパン生地を置きっぱなしにしていたら、その生地がふくらんだ。それを焼いたところ、ふっくらとおいしいパンになった。

そのわけは「酵母」。置きっぱなしにされたパン生地に、空气中にただよっていた自然の酵母菌がついて、ぐうぜんふくらんだのだ。このふっくらパンの作り方は秘密にされ、できたパンは神殿や王にささげられ、ふつうの人たちは食べられなかった。

しかし、やがて、このパンは、古代ギリシャに伝わった。そこで特産のブドウの「酵母」でパンをふくらませる方法が見つかって一般にも広まり、それがローマ、さらにフランス、ドイツなどヨーロッパ各地へと伝わっていったんだ。



●日本へ伝わったパン

16世紀中ごろから、ポルトガル人たちが日本にやってくるようになった。日本にキリスト教を広めようとしたフランシスコ・ザビエルらの宣教師たちが、パンを日本に伝えたといわれている。日本のパンという名前は、ポルトガル語がもとになっているといわれているよ。



ほかにも調べよう

- あんパンはいつごろ、どこでできたのだろうか？
- 給食にパンが出るようになったのはいつごろだろうか？
- 家庭でパンをよく食べるようになったのはいつごろだろうか？

パンの歴史について
さらによくわしく調べ、
年表にまとめよう。

パンの歴史について調べよう

パンの歴史について調べ、年代とできごとを書こう。

パンの歴史	
年代	できごと
紀元前8000年ごろ	メソポタミア地方で、パンの原型が誕生した。

2.現在のパンの作り方を調べよう

現在のパンはどのように作るのか、調べよう。

調べ方

- 1 百科事典や料理の本などで、パンの作り方を調べる。
- 2 パン屋さんや家庭科の先生などに聞く。

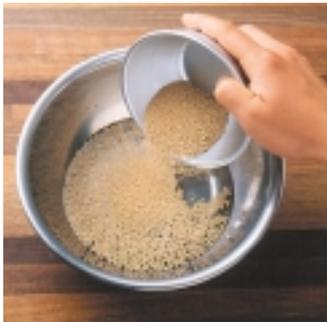
●現在のパンの作り方とイースト菌

現在のパンは、おもに、イースト菌という酵母を使ってふくらませる。イースト菌の酵母は、パン生地（小麦粉など）の中の糖分を食べて、それをアルコールと炭酸ガスにかえる。そのガスがパンをふくらませているよ。

現在のパンは、次のように作る。



(1) ドライイーストを35℃～40℃のぬるま湯でもどす。



(2) 温度を保つ。10分くらいでイーストが活動を始め、ふくらむ。



(3) 小麦粉などの材料にイーストをまぜる。



(4) 小麦粉がグルテンを出すようにしっかりこねる。



(5) 生地を丸くまとめて、表面がかわかないようにしてねかす。



(6) 30℃前後に温度を保ち、2倍近くにふくらむまで発酵させる。



(7) 生地のガスをつぶし、さらに30分ほど、発酵させる。



(8) 小さく分けてからも、少し発酵させて焼くと、ふくらパンになる。



パンができるまで

げんざい
現在のパンがどのように作られるか、まとめよう。

パンの作り方

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

わかったことなど

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

3.世界のパンを調べよう

世界の各国には、さまざま種類のパンがある。どんなパンがあるか調べよう。

調べ方

① 百科事典や外国のガイドブックなどで、世界各国のパンを調べる。

② 外国人や海外に行った人などに聞く。

●おもな国のパン

世界各国の代表的なパンを挙げてみた。それぞれ、どんな特ちょうがあるか、調べよう。

●イギリス

山型食パン
(ティンブレッド)



イングリッシュ
マフィン

スコーン

●ドイツ

ブンパ
ニッケル

ロッゲンブロート



ヘルンヘン

ゼンメル

●イタリア

パネトーネ

グリッシーニ



ロゼッタ

●フランス

バゲット

カンパーニュ

エピ



ブリオ
ッシュ

クロワッ
サン

●西アジア・アフリカ

ピタパン

シャミー

ダボ

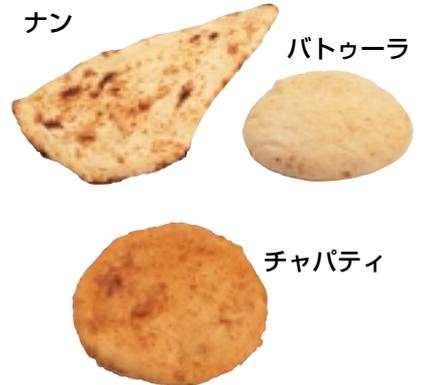


インジェラ

●インド

ナン

バトゥーラ



チャパティ

●北ヨーロッパ



●ロシア



●日本



●中国



●アメリカ



各国のパンについて調べ、ワークシートにまとめよう。

世界のパンを調べよう

各国のパンとその特ちょうを調べて、記入しよう。

各国のパンを調べる		
国名	パンの名前	特ちょう
イギリス		
ドイツ		
イタリア		
フランス		
日本		

わかったことなど

世界のパンを調べよう

各国のパンとその特ちょうを調べて、記入しよう。

各国のパンを調べる		
国名	パンの名前	特ちょう

わかったことなど
