

# コープみらい 出前授業プログラム

学校教育、生涯学習の場で  
“食”や“環境”に興味を持つ  
きっかけ作りとして、楽しく  
学べる体験プログラムを実施  
します。



コープみらいマスコットキャラクター  
ほぺたん



# はじめに

今、私たちの暮らしの中の“食”をめぐっては「野菜の摂取不足」「朝食の欠損など不規則な食生活」「孤食」などさまざまな課題があります。また、「食品ロス」や「貧困による欠食児童」などは大きな社会的な課題となっています。“環境”をめぐっては「地球温暖化」「資源の枯渇」「環境汚染」など問題が山積しています。

コープみらいは、「ビジョン 2025」（2025 年の目指す姿）として『食卓を笑顔に、地域を豊かに。』を掲げ、方向性を同じくする「SDGs（持続可能な開発目標）」の実現に向けて、一人ひとりの暮らしに貢献するとともに、持続可能な社会につながる多様な取り組みを進めています。

安全・安心な商品をお届けするコープデリ宅配や店舗での事業活動はもとより、食育・環境をテーマにした地域ごとの体験学習や、生産者に協力いただいた農業体験企画の開催など、さまざまな活動を進めています。

コープみらい出前授業プログラムでは、地域社会のニーズや期待に応える担い手として、「コープみらい活動サポーター」を養成し、行政、学校教育、生涯学習の中で出前授業プログラムをおこないます。出前授業プログラムをとおして地域社会に貢献していきます。

## 2019 年度 出前授業実施状況 \*2019 年 3 月 21 日～2020 年 3 月 20 日

プログラム	回数	のべ参加人数
早寝・早起き・朝ごはん	22	1,854 人
もったいないを考えよう		
牛乳パックでリサイクルはがき作り		

主な開催場所 小・中学校、公民館、諸団体の催し など

コープデリグループは、2030 年に向けた世界共通の目標である SDGs の理念に共感し、その達成に取り組んでいます。

2015 年 9 月、国連サミット「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」が採択され、2016 年から 2030 年までの国際社会共通の目標を掲げています。この目標が 17 分野の目標、169 のターゲットからなる「持続可能な開発目標」(SDGs:Sustainable Development Goals) です。



# もくじ

## 食育

早寝、早起き、朝ごはん . . . 1

New 献立ゲーム . . . 2

New 食料自給率と食品ロス . . . 3

もったいないを考えよう . . . 4

## 環境

リサイクルについて学ぼう . . . 5

New 海の豊かさを守ろう (プラスチック問題について考えよう) . . . 6

## ミニプログラム

花と実合わせ . . . 7

数え方ゲーム . . . 7

どこを食べているのかな?ゲーム . . . 7

New 和食の配膳ゲーム . . . 7

活動サポーター講師派遣依頼書 . . . 8

### 【お問い合わせ、お申込みにあたって】

- 出前授業は、コープみらい活動サポーターが講師としてうかがいます。講師はコープみらいが指定した研修やカリキュラムを受講した組合員ボランティアです。(講師料は無料です)
- ご希望されるプログラムや日程などが決まりましたら、最後のページの「コープみらい活動サポーター講師派遣依頼書」にご記入の上、下記連絡先までお問合せください。
- プログラムの組み合わせなど、ご希望がございましたら、ご相談ください。

### 《お問い合わせ、お申込み先》

生活協同組合コープみらい 埼玉県本部 参加とネットワーク推進部

コープみらい活動サポーター担当

TEL : 048-839-2711 9時~17時(土日祝休)



## ～きちんと睡眠をとり朝ごはんを食べることの大切さを学ぼう～

## ねらい・内容

睡眠が健やかな成長に欠かせない成長ホルモンの分泌につながること、朝ごはんを食べることで体にさまざまなスイッチが入ることなどを学び、成長期の体に必要な睡眠や食事の大切さを考えるプログラムです。

「朝ごはんクイズ」や、グループで「朝ごはんワーク」を体験することで、バランスのよい朝ごはんを自ら考え、理解を深めます。



対象年齢：小学生以上

所要時間：45分（応相談）

参加人数：応相談

会場：教室や体育館など

ご用意いただくもの

- ・ スクリーン
- ・ プロジェクター（応相談）
- ・ マイク（会場により）

## ながれ(目安)

- ① 睡眠と朝ごはんの大切さを学習（15分）
- ② グループごとに「朝ごはんワーク」を実施（15分）
- ③ 発表など（10分）
- ④ まとめ（5分）





## ～バランスの良い食生活を知る～

## ねらい・内容

「献立ゲーム」では、1日の献立を考えることで、食べ物に関心を持ち、バランスの良い食事と自分の食生活を見直すきっかけをつくります。

食事バランスガイド（バランスごま）をもとに、「主食」「主菜」「副菜」「果物」「乳製品」という5つのキーワードから、1日に必要な栄養バランスを数値で考えます。

グループで交流しながら、普段食べている食事バランスの偏りに気づくことができます。

対象年齢：小学生（高学年）以上

所要時間：60分（応相談）

参加人数：15人～60人程度

会場：教室や体育館など

その他：事前に5～6人の班分けをお願いします。

ご用意いただくもの

- ・ 筆記用具
- ・ 赤と黒のマジック（グループ分）
- ・ 電卓（グループ分）
- ・ スクリーン



## ながれ（目安）

- ① オリエンテーション（5分）
  - ② 献立づくり（45分）
  - ③ 片付け（5分）
  - ④ まとめ（5分）
- \*食育に関するゲームや学習などを組み合わせし、2時間授業にも対応できます。



## ～食料自給率から食品を大切にすることを考える～

## ねらい・内容

食に関心を持ってもらうきっかけとして、食事バランスガイドをもとに「主食」「主菜」「副菜」などについて考えながら「朝ごはんを作ろう」のワークをグループでおこないます。

「食料自給率」では、身近な食材の自給率や問題点などを知り、「食品ロス」では、本来食べられるにもかかわらず大量の食品が廃棄されている実体について学びます。

食に関するさまざまな課題に触れ自分たちにできることを考えます。

対象年齢：小学生（高学年）以上

所要時間：45分（応相談）

参加人数：15人～60人程度

会場：教室や体育館など

ご用意いただくもの

- ・ スクリーン
- ・ プロジェクター（応相談）



## ながれ(目安)

- ① 食事バランスガイド（5分）
- ② 朝ごはんを作ろう（10分）
- ③ 食料自給率について（10分）
- ④ 日本の食品ロスについて（10分）
- ⑤ 私たちにできること（5分）
- ⑥ まとめ（5分）

## ～食料の不平等ともったいないを考える～

## ねらい・内容

給食ができるまでにさまざまな人が関わっていることを学んだ後、「もし世界の人口が〇〇人だったら」と仮定し、先進国やアジア、アフリカ、南アメリカのグループに分かれ、世界ではどのように食べものが分けられているのか、世界の食の不平等さを模擬体験します。

また、食べものに恵まれている日本では大量の食品ロスが発生していることを学び、自分たちでできることを考えます。

対象年齢：小学生

所要時間：30～45分（応相談）

参加人数：15人～1クラス程度

会場：教室や体育館など

ご用意いただくもの

- ・人数分のお手玉(もしくは玉入れの玉)
- ・トレー5つ
- ・開催日近くの給食の献立表と写真
- ・スクリーン



## ながれ(目安)

- ① 給食ができるまでの学習（10分）
- ② 食料分配ゲーム（15分）
- ③ 日本の食品ロスについて（5分）
- ④ 私たちでできること（5分）
- ⑤ まとめ（5分）



～学習とリサイクルはがき作り体験をしよう～

## ねらい・内容

私たちが家庭で使い終わったものを分別すると、もう一度資源として活用できるものがあります。

リサイクルにより、どんな物が作られているかを知り、資源を大切に使うため一人ひとりがリサイクルをおこなうことを推進します。

牛乳パックを使用したはがき作りをおこなうことで、リサイクルへの関心を高め、家庭においてもリサイクルに取り組む気持ちを育みます。

対象年齢：小学生（4年生）以上（応相談）

所要時間：60分～90分（応相談）

参加人数：15人～30人程度（応相談）

会場：教室・家庭科室など

その他：水を使用します。

事前に5～6人の班分けをお願いします

ご用意いただくもの

- ・ スクリーン
- ・ プロジェクター（応相談）

## ながれ

- ① リサイクルについての学習（15分）
- ② 講師によるはがき作りのデモンストラクション（15分）
- ③ はがき作り（60分）

\* 紙漉きをして作ったはがきは、教室もしくはご家庭で乾かしていただきます



\* 埼玉県環境学習応援隊 登録

\* さいたま市ネットワーク型環境教育拠点施設 登録



## ～プラスチック問題について考えよう～

## ねらい・内容

地球の水の循環を学ぶとともに、海に流されてしまっているプラスチックがあることを知ることから学習をはじめます。プラスチックは自然では分解できないため、大量のゴミとなって海岸線を汚したり、海の生き物たちがエサと間違えて食べてしまい、消化できずに命をおとってしまうなどの問題のほか、私たちの食生活を大きく変えてしまう可能性があることも学びます。

グループに分かれプラスチック商品の選別をおこない、海の環境を守るために自分ができることについて考えます。



対象年齢：小学生以上

所要時間：60分（応相談）

参加人数：15人～30人程度（応相談）

会場：教室・家庭科室など

その他：事前に5～6人の班分けを  
お願いします

ご用意いただくもの

- ・スクリーン
- ・プロジェクター（応相談）

## ながれ

- ① プラスチック問題についての学習（20分）
- ② 感想（10分）
- ③ どんなものがプラスチックなのかを知ろう（20分）
- ④ 自分ができることを考えてみよう（10分）

\* 埼玉県環境学習応援隊 登録

\* さいたま市ネットワーク型環境教育拠点施設 登録

# ミニプログラム



## 花と実合わせゲーム

野菜の花を見たことあるかな？  
花と実を組み合わせ  
野菜のことを学んでみよう

対象年齢：小学生（低学年）以上  
所要時間：15分～（応相談）  
参加人数：応相談  
会場：教室や体育館など



## 数え方ゲーム

食べ物の数え方を知っているかな？  
食べ物のごとの数え方を組み合  
わせてみよう

対象年齢：小学生（低学年）以上  
所要時間：15分～（応相談）  
参加人数：応相談  
会場：教室や体育館など



## どこを食べているのかな？ ゲーム

いつも食べている野菜は  
どこを食べているか知っている  
かな？クイズに答えて身近な野  
菜について考えてみよう

対象年齢：小学生（低学年）以上  
所要時間：15分～（応相談）  
参加人数：応相談  
会場：教室や体育館など



## 和食の配膳ゲーム

日本人の伝統的な食文化である  
和食の配膳について料理カード  
を並べて学んでみよう

対象年齢：小学生（低学年）以上  
所要時間：15分～（応相談）  
参加人数：応相談  
会場：教室や体育館など



# コープみらい活動サポーター講師派遣依頼書

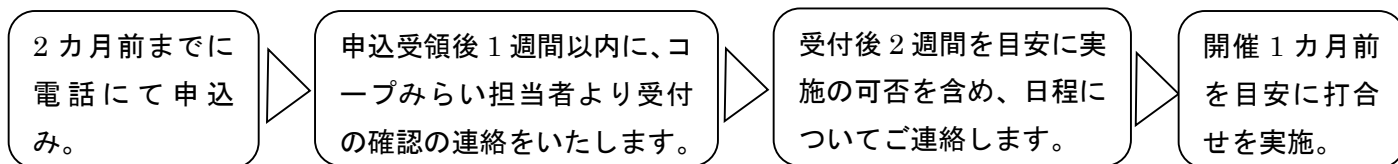
申込日 20 年 月 日

※開催2カ月前までにお申込ください

1	主催者名	学校名・団体名（学年など）	氏名
2	担当者連絡先	氏名	
		TEL	FAX
		e-mail ( )	
3	開催場所	〒	
		TEL	FAX
4	イベント名		
5	希望プログラム名		
6	趣旨・目的		
7	開催希望日時	第1希望：20 年 月 日 ( ) : ~ :	
		第2希望：20 年 月 日 ( ) : ~ :	
		第3希望：20 年 月 日 ( ) : ~ :	
8	参加予定人数	大人 ( ) 人 子ども ( ) 人	
		スタッフ<先生・役員> ( ) 人	合計 ( ) 人
9	ご依頼のきっかけ	●ご依頼されたきっかけをお選びください <input type="checkbox"/> ホームページをみて <input type="checkbox"/> パンフレットをみて <input type="checkbox"/> 講師登録をみて <input type="checkbox"/> 知人からの紹介 <input type="checkbox"/> その他 ( )	
10	その他、要望等 (あれば)		
調整欄（事務局記入欄）			

2020.3.21版 埼玉エリア

## 【プログラム開催までの流れ】



## 【問合せ・申込み先】

コープみらい 埼玉県本部参加とネットワーク推進部 コープみらい活動サポーター担当  
 TEL : 048-839-2711 9時～17時（土日祝休）