コープみらいの出前授業

「食育・環境・SDGs」体験プログラム

学校教育、生涯学習の場で“食”や“環境”“SDGs”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。

co-op コープデリ コープみらい

食卓を笑顔に、地域を豊かに。

はじめに

コープみらいは、「SDGs（持続可能な開発目標）」の考え方を大切にしながら、「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、誰からも頼られる生協へ。』を掲げ、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。

今、私たちのくらしの中では「朝食欠食」「孤食」などの食の問題や、「地球温暖化」「食品ロス」などの環境問題などの持続可能な社会づくりに影響をおよぼすさまざまな問題が起きています。そのような問題を自分たちのくらしの身近なテーマに置きかえ、“食”“環境”“SDGs”について、ともに学び考え、これからの行動につながるきっかけとなる体験プログラムを用意しています。

コープみらいでは、社会のニーズや期待に応える担い手として、組合員からなる「コープみらい活動サポーター」を養成し、出前授業プログラムをとおして地域社会の活性化に貢献しています。

出前授業実施実績（2021 年～2022 年）

食育プログラム	回数	参加人数
早寝、早起き、朝ごはん	37	1042
献立ゲーム		
食料自給率と食品ロス		
もったいないを考えよう		
フードチェーンと食中毒予防		
食品パッケージを見てみよう		

環境プログラム	回数	参加人数
リサイクルについて学ぼう	34	1051
海の豊かさを守ろう		

SDGs プログラム	回数	参加人数
SDGs を学ぼう	38	1146
世界がもし 100 人の村だったら		

主な開催会場

小･中･高等学校、、公民館、生涯学習センター、社会福祉協議会、高齢者大学など

【お問い合わせ、お申し込みにあたって】

●ご希望されるプログラムや日程などが決まりましたら、下記連絡先までお問い合わせください。

●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。

●お申し込みは、13ページの「講師派遣依頼書」を郵送または Fax でご提出いただき、開催 2 ヵ月前までにお申込みください。

●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）

《お問い合わせ先》

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：048-711-1615　　９時～17 時（土・日・祝日休み）

もくじ

食育

早寝、早起き、朝ごはん ・・・ 1

献立ゲーム ・・・ 2

食料自給率と食品ロス ・・・ 3

もったいないを考えよう ・・・ 4

フードチェーンと食中毒予防 オンライン可能 ・・・ 5

食品パッケージを見てみよう ・・・ 6

環境

リサイクルを学ぼう　３つのＲを考えよう ・・・ 7

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） ・・・ 8

SDGs

SDGs を学ぼう オンライン可能 ・・・ 9

世界がもし 100 人の村だったら ・・・10

ミニプログラム

花と実合わせ オンライン可能 ・・・11

数え方ゲーム オンライン可能 ・・・11

野菜の旬を学ぼう ・・・12

どこを食べているのかな？ゲーム ・・・12

和食の配膳 ・・・12

★活動サポーター講師派遣依頼書 ・・・13

食育

早寝、早起き、朝ごはん

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
- プロジェクター台
- 延長コード
- 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（15 分）
③ 発表など（10 分）
④ まとめ（5 分）

食育

献立ゲーム

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。

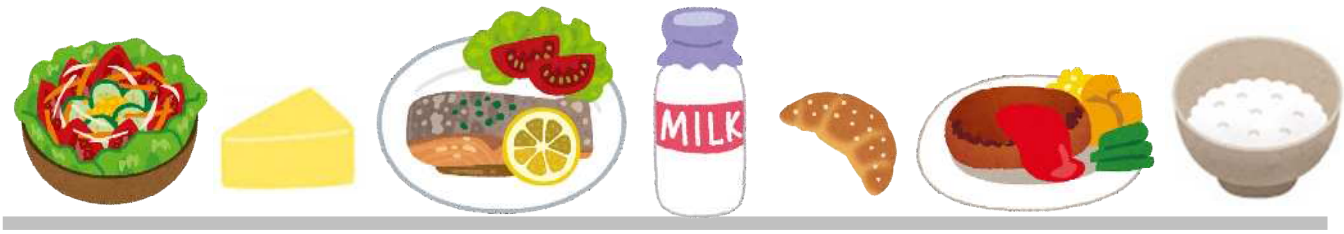
グループで交流しながら、普段食べている食事バランスの偏りに気づくことができます。

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～30 人程度（応相談）
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
- 赤と黒のマジック（グループ分）
- スクリーン
- プロジェクター台
- 延長コード

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。



食育

食料自給率と食品ロス

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：60 分～（応相談）
参加人数：15 人～50 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
- プロジェクター台
- 延長コード
- マイク（会場により）

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）

食育

もったいないを考えよう

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、世界の人口と同じ比率で参加者を４つのグループ（先進国・アジア・アフリカ・南アメリカ）に分け、世界ではどのように食べものが分配されているのか、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、自分たちに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
- スクリーン
- プロジェクター台
- 延長コード

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 私たちにできること（5 分）
⑤ まとめ（5 分）

＊埼玉県環境学習応援隊 登録
＊さいたま市環境ネットワーク パートナー 登録

食育

フードチェーンと食中毒予防

学習と手洗いチェックから、食品を扱う大切さを学びます

ねらい・内容

食品（野菜・お魚・お肉）の生産者の思い、食品の加工や店舗、配送時の品温管理などを通し、家庭に届くまでの食品安全の工程（フードチェーン）をバトンリレーで学びます。またリレーのアンカーである家庭での食品の衛生管理の重要性と、家庭でできる食中毒予防の方法をお伝えします。
手洗いチェックでは、ブラックライトを使い、洗い残しを確認できます。自分の手洗いでの癖を知り、食品の衛生管理の基本である手洗いを正しくおこなう大切さを学びます。

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：１０人～30 人程度
会場　　：手洗いをおこなうため水道が使用可能な場所

ご用意いただくもの
- スクリーン
- プロジェクター台
- 延長コード

ながれ（目安）

① フードチェーン（８分）
② 食中毒予防（８分）
③ 手洗いチェック（１６分）
④ 感想（１０分）
⑤ まとめ（３分）

食育

食品パッケージを見てみよう

食品パッケージには大切な情報が記載されていることを学ぼう

ねらい・内容

食品のパッケージには、消費者の私たちにとって大切な情報が記載されています。商品名や産地、内容量以外にどんな情報があるのでしょう。
食品の製造者・加工者などに義務付けられているアレルギー表示や原材料、栄養成分表示や賞味期限、消費期限の違いなどを学びます。
グループワークを通し、食品パッケージに記載されている情報の大切さを考えましょう。

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：１０人～30 人程度
会場　　：教室など

ご用意いただくもの
- スクリーン
- プロジェクター台
- 延長コード

ながれ（目安）

① 食品パッケージの学習（１０分）
② 学習の感想（６分）
③ グループワーク１（７分）
④ グループワーク２（７分）
⑤ グループワーク３（１０分）
⑥ 発表（３分）

環境

リサイクルを学ぼう 3つのRを考えよう

学習とリサイクルはがき作り体験をしよう

ねらい・内容

環境を守るために皆ができる３つのＲを学習します。

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
- プロジェクター台
- 延長コード

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レーション（15 分）
③ はがき作り（60 分）
＊紙漉きをして作ったはがきは、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
＊さいたま市環境ネットワーク パートナー 登録

環境

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

ねらい・内容

地球上の水の循環と、海に流されたプラスチックの存在を知ることから学習を始めます。自然では分解できないプラスチックごみがもたらす環境破壊は、私たちの食生活を大きく変えてしまう可能性もあることを学びます。
グループワークでは暮らしの中のプラスチック製品を探し出し、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
- プロジェクター台
- 延長コード

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
＊さいたま市環境ネットワーク パートナー 登録

SDGs

SDGs を学ぼう

世界の未来を変えるための１７の目標（ゴール）を知り学びます

ねらい・内容

SDGｓ（持続可能な開発目標）の 17 の目標は、「誰一人取り残さない」という考えに基づいて定められました。
それぞれの目標を知り、世界全体で取り組むべき課題を身近な事柄に置き換え、学習とワークを通し学びます。
SDGｓを知り、一人ひとりが「今の私にできること」を考え行動を始めることや、仲間の意見に耳を傾けることを通し、みんなで未来をかえるための１歩を踏み出し、17 のゴールを目指しましょう。

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：１０人～60 人程度（応相談）
会場　　：教室

ご用意いただくもの
- スクリーン
- プロジェクター台
- 延長コード
- マイク（会場により）

ながれ（目安）

① はじめに（２分）
② 学習とワーク（３５分）
③ 動画から考えるSDGｓ（１０分）
④ 感想（１０分）
⑤ まとめ（３分）

＊開発目標１つ１つを学べる３回の連続講座も実施いただけます
＊所要時間により、課題をより深く考え、交流することができます。ご依頼の際ご相談ください。

SDGs

世界がもし 100 人の村だったら

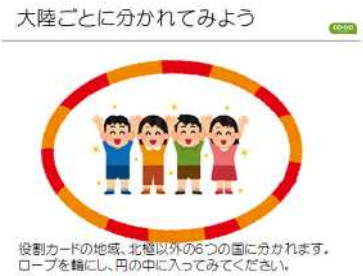
持続可能な未来の地球社会を築くため、世界の現状を学びます

ねらい・内容

世界の人口を「１００人の村」に例え、「人口」「年齢」「大陸」「環境」「言語」「識字」「格差」の７つのテーマを中心に世界の現状を学びます。
お話とワークショップを通し考えるプログラムなので、子どもから大人まで幅広い年代の方まで学べます。
対象年齢に合わせ、まとめをおこなうとともに、個人やグループでの交流を通して、地球規模課題のつながりを学び、持続可能な地域社会を考えるきっかけ作りをおこないます。

対象年齢：小学生（高学年）以上
所要時間：９０分～（応相談）
参加人数：15 人～
会場　　：教室や体育館

ご用意いただくもの
- スクリーン
- プロジェクター台
- 延長コード



ながれ（目安）

*組み合わせ相談

① はじめに（５分）
② ＊世界の人口（５分）
③ ＊世界は今、高齢化？若年化？（１０分）
④ ＊大陸ごとに分かれてみよう！（１０分）
⑤ ＊大陸でつくられてるものは？（15 分）
⑥ ＊世界の言葉で「こんにちは」（１０分）
⑦ ＊文字が読めないということ（15 分）
⑧ ＊富を多く持っているのは誰？（15 分）
⑨ 世界がもし１００人の村だったら（２０分）
⑩ 学習を通して
⑪ まとめ

食育ミニプログラム

食育プログラムや環境プログラムと組み合わせ、子どもから大人まで、短時間で学習いただけるプログラムです。
個人ワーク・グループワーク・パワーポイントを使った学習方法を準備しております。

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て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」と「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

野菜の旬を学ぼう

季節の食物の出盛りで、一番味のいい時期を旬と呼びます。いつも食べている野菜の旬を考え、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の部分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

日本人の伝統的な食文化である和食についての学習、料理カードを並べて和食の配膳をおこなうゲームができます。

対象年齢：小学生（高学年）以上
所要時間：15 分～（応相談）
参加人数：30 人（応相談）
会場　　：教室など

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　行

コープみらい活動サポーター講師派遣依頼書

申込日　202　　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	講座の種類 （どちらかに〇を）	出前授業　　オンライン出前授業	
7	趣旨・目的		
8	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（　　）　　：　　～　　：	
9	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	
１０	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 □ホームページをみて　□パンフレットをみて　□講師登録をみて □知人からの紹介　□その他（　　）	
１１	その他、要望等 （あれば）		
調整欄（事務局記入欄）			

2023.3.28 版　埼玉エリア

本書類のご提出をいただき、申込の完了とさせていただきます。

受領後、担当者より確認のご連絡をさせていただきます。

【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：048-711-1615　　9 時～17 時（土日祝休）

Fax：048-711-5655

co-op コープデリ　コープみらい

食卓を笑顔に、地域を豊かに。