

コープみらいの出前授業

「食育・環境・SDGs・防災減災」体験プログラム

学校教育、生涯学習の場で

「食・環境・SDGs・防災減災」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。



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 2035」(2035 年の目指す姿)として『食べるしあわせ、自分らしい暮らしとともに』の力で、笑顔の明日を』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、私たちの暮らしの中では「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暮らしの身近なテーマに置きかえ、「食・環境・SDGs・防災減災」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通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(2023 年度～2024 年度)

食育プログラム		回数	参加人数	環境プログラム		回数	参加人数
早寝、早起き、朝ごはん	54	2,766	リサイクルについて学ぼう	56	2,154		
献立ゲーム			海の豊かさを守ろう				
食料自給率と食品ロス			SDGs プログラム			回数	参加人数
もったいないを考えよう			SDGs を学ぼう	6	182		
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							

主な開催会場

小・中学校、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・対象年齢・所要時間など、ご希望がございましたらご相談ください。
- お申し込みは、14 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 ヶ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)
- 新規講座として子ども向け講座「イツモ防災講座」と大人向け講座「食事バランスとフレイル予防」を開講します。9 月以降の日程で受付しています。



《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)

コープみらいホームページ

もくじ

子ども(親子)向け

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	学年別にリニューアル！	・・・	4	
	フードチェーンと食中毒予防	・・・	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	
防災・減災	いつも防災講座	NEW	2025 年 9 月以降の日程で受付中	・・・	10

ミニプログラム

花と実合わせ	・・・	11
数え方ゲーム	・・・	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
和食を学ぼう？	・・・	12

大人向け

2025 年 9 月以降の日程で受付中

食育	食事バランスとフレイル予防	NEW	・・・	13
----	---------------	-----	-----	----

申込み

★活動サポーター講師派遣依頼書★	・・・	14
------------------	-----	----



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で、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

所要時間：45分

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 「朝ごはん」クイズ / 「朝ごはん」ワーク（15分）
- ③ 発表など（10分）
- ④ まとめ（5分）



低学年のクイズの様子



中・高学年のワークの様子

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)

所要時間：60分

参加人数：15人～30人

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。

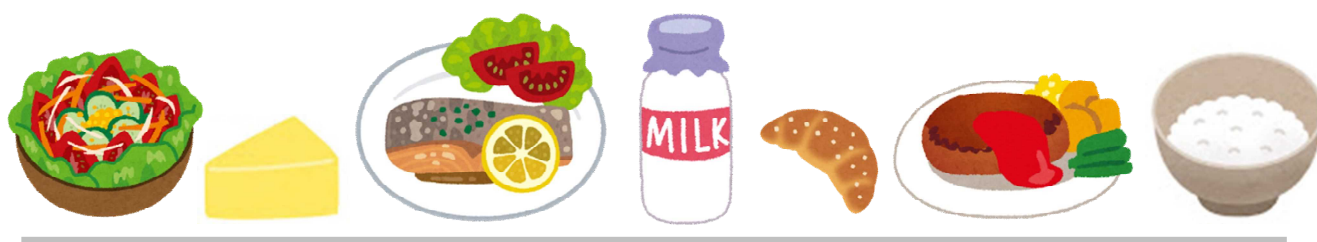
ご用意いただくもの

- ・ 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
- ・ マイク(会場により)



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

「朝ごはんを作ろう」のワークをグループでおこない、身近な食材から「食料自給率」や問題点などを学びます。

「食品ロス」では、本来食べられるにも関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）

所要時間：45分 / 90分

参加人数：15人～50人

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 朝ごはんを作ろう（10分） / （45分）
- ② 食料自給率について（10分）
- ③ 日本の食品ロスについて（10分）
- ④ 私たちにできること（10分）
- ⑤ まとめ（5分）

子ども(親子)向け

ゲーム部分を学年別にリニューアル!

食育

もったいないを考えよう



食料の不公平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や、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ます。
学年に応じて、食の不公平さを模擬体験する食料分配ゲームや食品ロスクイズなどで学びを深め、自分たちにできることを考えるプログラムです。

対象年齢：小学生

所要時間：45分

参加人数：15人～50人

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）
- ・ 人数分のお手玉、トレー5つ（ゲーム内容により）



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/食品ロスクイズ・ゲーム（15分）※学年別にリニューアル!
- ③ 日本の食品ロスについて（10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

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、洗い残しを確認します。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

所要時間：45分

参加人数：10人～30人

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
- ・ マイク（会場により）



ながれ(目安)

- ① フードチェーンとは（8分）
- ② 食中毒予防のポイント（8分）
- ③ 手洗いチェック（16分）
- ④ 感想（10分）
- ⑤ まとめ（3分）

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か。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）

所要時間：45分

参加人数：10人～30人

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
- ・ マイク（会場により）

たとえば ほべたん の好きなブロッコリー



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）

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

環境を守るためにみんなができる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

所要時間：45分 / 90分

参加人数：15人～30人

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

＜参加者にご用意いただくもの＞

- ・ フェイスタオル2枚

＜会場で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 リサイクルの学習（10分） / （20分）
- ② 講師によるはがき作りのデモンストレーション（10分）
- ③ はがき作り（20分） / （50分）
- ④ 感想発表・まとめ（5分） / （10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

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・中学生

所要時間：45分

参加人数：15人～30人

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
- ・ マイク（会場により）

ながれ(目安)

- ① プラスチック問題についての学習（15分）
- ② どんなものがプラスチックなのかを知ろう（15分）
- ③ 自分ができることを考えてみよう（10分）
- ④ 感想（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



世界の未来を変えるための SDG（持続可能な開発目標）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て学びます。

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)・中学生

所要時間：90分

参加人数：10人～50人

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 SDGsってなあに？（10分）
- ③ 動画から考えるSDGs（10分）
- ④ 学習・クイズ前半（20分）
- ⑤ 学習・クイズ後半（20分）
- ⑥ 交流ワーク（15分）
- ⑦ 感想（10分）
- ⑧ まとめ（3分）

*さいたま市環境ネットワーク
パートナー 登録

*ご希望の所要時間により、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。

防災・減災

イツモ防災講座

**「イツモ防災＝いつもの生活の中でできる備え」を学びましょう**

ねらい・内容

イツモ防災とは、埼玉県で取り組んでいる防災講座のひとつです。「イツモ防災＝いつもの生活の中でできる備え」を、クイズやゲームを通して考え、学びましょう。

防災グッズ暗記クイズや災害時の伝言クイズを通して、災害を自分事として考えるきっかけをつくれます。

対象年齢：小学生

所要時間：45 分

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）

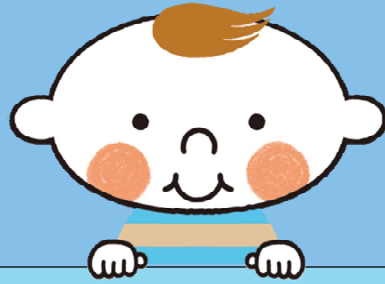
ながれ(目安)

- ① グループワークによる
地震でできなくなることクイズ（15 分）
- ② 防災グッズ暗記クイズ（15 分）
- ③ 災害時の伝言〇×クイズ（10 分）
- ④ まとめ・感想（5 分）



あなたのイツモが、
モシモを変える。

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て、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ることで野菜のことを学んでみよう。

対象年齢：小学生
所要時間：15分～
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」を組み合わせるためよう。

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



和食を学ぼう

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）
所要時間：15分～
参加人数：応相談
会場：教室など



バランスの良い食事とフレイル予防を知る

ねらい・内容

フレイル予防のひとつであるバランスの良い食事を考えることで、自分の食生活を見直すきっかけをつくるプログラムです。

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、グループで交流しながら献立づくりのワークをおこないます。

また、フレイルについて知り、予防するポイントを学びます。

対象年齢：大人

所要時間：90 分

参加人数：15 人～30 人

会場：教室や会議室など

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

- ・ 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
- ・ マイク（会場により）

食事バランスガイド



ながれ(目安)

- ① 食事バランスガイドについて（5 分）
- ② 主な栄養素と役割（10 分）
- ③ 献立づくりワーク（45 分）
- ④ フレイルとは（15 分）
- ⑤ まとめ・感想交流（15 分）



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 e-mail ()	FAX
3	開催場所	〒 TEL FAX	
4	イベント名		
5	希望プログラム名		
6	講座の形式 (どちらかに○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 ☐ 埼玉県環境学習応援隊 ☐ さいたま市環境教育ネットワーク ☐ 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)			

2025 年度版 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



コープみらい

「ともに」の力で、笑顔の明日を



コープみらい

「ともに」の力で、笑顔の明日を