



テーマ
Theme

「バランスのよい食事について考えよう
（平和堂食育体験ツアー）」

学校名
School
name

滋賀県立甲良養護学校（高等部）

講師等
Lecturer

株式会社平和堂

実施日
Date

平成 24 年 10 月 12 日

教科等
Subject
etc.

特別活動

授業
Class

「野菜はどうして食べなきゃいけないの?」「『バランスよく』って何をどれくらい食べたらいいの?」。そんな疑問を食育インストラクターさんが食べ物に見立てたクリップボードを使って解説して下さいました。ご飯は力や熱に、肉・魚・牛乳は血や肉になり、野菜は体の調子を整えてくれます。一日に必要な野菜摂取量は5皿分(350g)。皿の大きさの目安は自分の手の大きさだそうです。

同じ野菜でも、地中に埋まって育つもの、地上に実となるもの、葉を食べるものなど様々。バランスよく買い物をするため5つのミッション{1,葉を食べる野菜 2,外側と内側の色が違う野菜 3,緑色の野菜 4,旬の果物 5,地元でとれた野菜か果物}を頭に入れながら、制限時間 20 分以内に、4 人グループなら 800 円、5 人グループなら 1000 円の予算で買うゲームに挑戦しました。生徒らは「バナナは年中食べられるからダメかな?」「この長ネギ、滋賀県草津市産って書いてあるよ」などと言い合いながら、何度も青果売り場を行き来しました。

食育体験専用のレジに並び、あるグループは合計金額がマイナス 60 円で予算に納まると、値段がオーバーしないように一生懸命計算していた生徒の嬉しそうなガッツポーズが見られました。

購入した野菜は、今後の調理実習のスープの具材になる予定です。



感想
Impression

生徒より Impression from Children

- 与えられたミッションをみんなで話し合いながらクリアしていく買い物は初めてで、とても楽しかったです。
- 食べた物が体の中で、どんな栄養になって消化されるのかがわかりました。
- 普段、野菜はレタスくらいしか食べないので、野菜にもいろんな種類があってバランスよく取らないといけないのだなと思いました。合い言葉は「5ADAY(ファイブ・ア・デイ)＝野菜一日5皿」。
- これからは一食をお肉だけやご飯だけで済ませないようにして、健康に気をつけたいです。
- 野菜の買い物をしたことがなかったので、野菜売り場が新鮮でした。もし買い物を家族に頼まれたら、またやってみたいです。

学校より Impression from school

食の栄養について、イラストや図のほか、こぶしや手のひらを使って、具体的に表されていて、とてもわかりやすかったです。食の栄養について学習した後、実際に売り場に行って食品を買うという体験ができたことで、より具体的に食生活について考えることができました。

また事前に丁寧な打合せをして頂き、当日も駐車場や案内にご配慮頂き、ありがとうございました。

講師より Impression from lecturer

当初 6 月に予定していた甲良養護学校の食育体験ツアーでしたが、台風の影響で延期となり、今回 10/12 の実施となりました。しが学校支援センターの紹介により、養護学校の先生とコンタクトがとれ、実施に至ったことは当社にとってもいい経験となりました。

今後も養護学校、その他の施設でもどんどん紹介してください。