

目 次

p01 アクティビティーのねらい

基本カードの内容

p02 カードの使い方: 基本的学習編

p03 カードの使い方: 発展的学習編

カードゲーム



対象: 小・中・高

食材の「旬」を知ることからエネルギー消費を考える。

本来の食べ頃「旬」と季節はずれの食材が混在することを知り

エネルギー消費との関連性を学びます。



アクティビティー のねらい

このカード・アクティビティは、生徒が楽しんで参加し、体験しながら考えを深められるような教材として考えられました。生徒たちは、作業をしたり、グループで意見を言いあったり、ゲームを楽しんだりすることを通して、環境問題について気づいたり、学んだりすることができます。

カードは「**基本的学習編**」と「**発展的学習編**」の二つの使い方があります。

- 「**基本的学習編**」では、食べ物の食べ頃「旬」について、カードゲームで遊びながら学ぶことができます。店頭では、季節はずれの野菜を含め、さまざまな食材が1年中手に入ります。しかし、食材には本来、味が良く、食べ頃の時期である「旬」があることをカードゲームを通して気づかせます。
- 「**発展的学習編**」では、季節はずれの食材を供給するために、どのような工夫・エネルギー消費が行われているかを理解させます。化石燃料を用いたハウス栽培のエネルギー消費を考えさせることで、省エネ生活への行動を促します。

基本カード の内容

	野菜	果物	魚介
春	きゃべつ たけのこ さやえんどう	いちご いよかん はっさく	まだい さわら あさり
夏	とまと きゅうり とうもろこし	さくらんぼ もも すいか	かつお あじ あゆ
秋	さつまいも まつたけ 長ねぎ	かき ぶどう くり	さんま さけ さば
冬	はくさい だいこん ほうれん草	みかん ゆず りんご	ふぐ ぶり ずわいがに

カードの構成：野菜・果物・魚介類の3ジャンルそれぞれに春夏秋冬各3枚

基本カード	3ジャンル×4季節×各3枚＝36枚 ホワイトカード×4枚・・・自作用カード
仕掛けのカード	1つとばす×2、逆回り×2、2枚とる×2、 ジョーカー×2、季節を変える×2
※ホワイトカードには、地場の食材の旬を調べ、絵を描いておきましょう。	

カードの使い方： 基本的学習編

準備

- CD-ROMに入っているカードファイルを「手作り名刺」などのやや厚手の用紙に、プリントアウト。グループ数だけカードのセットを印刷してください。カードは1セット全部でA4版5枚、A4用紙1枚にカード10枚、計50枚印刷されます。
- 「旬一覧表」をグループ数だけ印刷しておいてください。

進め方

1

4～6人ぐらいのグループに分かれます。

2

各グループに、「旬」カード1セット、「旬一覧表」1枚を配布します。

3

1) まず親を決め、親はカードをよく切って、5～7枚ずつメンバーに配ります。

2) 残ったカードを裏返して中央に置き、最初の一枚を表にしておきます。

3) 親の左隣から順番に、表になったカードに重ねてカードを出していきます。

その際、同じジャンルかあるいは、同じ季節のカードならば出すことができます。カードを出すときは、そのカードに描かれている食材の名前と、旬の季節を大きな声で言わなくてはなりません。カードを出すことができなければ、中央の裏になっているカードを1枚引きます。そのカードを出すこともできます。

4) 手持ちカードが最後の1枚になった人は、「旬」と言います。

5) 最初に全てのカードを出し終えた人が勝ちです。

4

全員が手持ちのカードを出し終えたらゲーム終了です。

仕掛けのカードの解説 （仕掛けのカードは、いつでも出すことができます。）

1つとばす	次の人の順番をとばします。
逆回り	逆回りします。
2枚とる	次の人は、真ん中のカードを2枚引かなければなりません。
ジョーカー	次のカードの季節を指定することができます。
季節を変える	次のカードのジャンル・季節を指定することができます。

カードの使い方： 発展的学習編

準備

- CD-ROMに入っている、野菜のカード12枚を、それぞれA4版以上にカラーでプリントアウト。
このカードを黒板に止めるための、マグネットクリップなども用意します。
- CD-ROMに入っている、「露地栽培」「ハウス栽培」の写真、「露地栽培」「ハウス栽培」の栽培エネルギーの違いのグラフ資料を、A4版以上にカラープリントしておきます。
- CD-ROMに入っているワークシートを生徒分印刷して配布する。

進め方

1 黒板をスーパーなどの野菜販売コーナーに見立て、季節の野菜を描いたカードを並べる。授業時の季節に合わせて、旬の野菜を3種類、季節はずれの野菜を季節を違えて2～3種類並べるとよい。その際、独自に旬の野菜を考えて、自作カードを作っておくとよい。

ワーク1 それぞれの野菜の名前

2 季節はずれの食材は何か、考えさせる。

ワーク2 季節はずれの野菜の名前

3 2であげた季節はずれの野菜を栽培・販売するためにどのようなことが行われているか考えさせ、生徒に答えさせる。

ワーク3 季節はずれの野菜の仕掛け

季節はずれの野菜を供給する仕掛けとして主なものは

- ① ハウス栽培
- ② 遠隔地・南半球などから
違う季節の野菜を輸入
- ③ 冷凍保存などがある。

ここでは、そのうち①ハウス栽培について考えることを指示する。

4 「露地栽培」「ハウス栽培」の写真を見せ、栽培方法の違いを考えさせ、答えさせる。

5 露地物＝旬の野菜と、季節はずれのハウス栽培の野菜とで、栽培エネルギーがどれくらい違っているか、グラフ資料を提示。

ワーク4 ワークシートにグラフを書き写す

使用エネルギーの違いが、主に何で生じているか考えさせ、ワークシートに記入させる。

ワーク5 栽培エネルギー違いの主因

6 露地物野菜と、ハウス栽培野菜のメリット・デメリットを考えさせる。
気付いたことをワークシートに記入させる。

ワーク6 メリット・デメリット

7 自分の食生活でどうしたらエネルギー消費を抑えることが出来るか考えさせる。(エネルギー消費を抑える方法として「地産地消」などを紹介する。)

ワーク7 食生活の見直し

8 【ワーク1】で出てきた3つの旬の野菜を使った料理の献立を考えさせる。(その野菜を少しでも使っていればよいことにする。)

ワーク8 献立

9 最後に、授業の感想を書かせて終了。

ワーク9 感想



クラス： 番号： 名前： _____

① お店に並んだ、野菜の名前をあげてみよう。

1		5	
2		6	
3		7	
4		8	

② これらの野菜の中で、この季節で「旬」でないものはどれか？

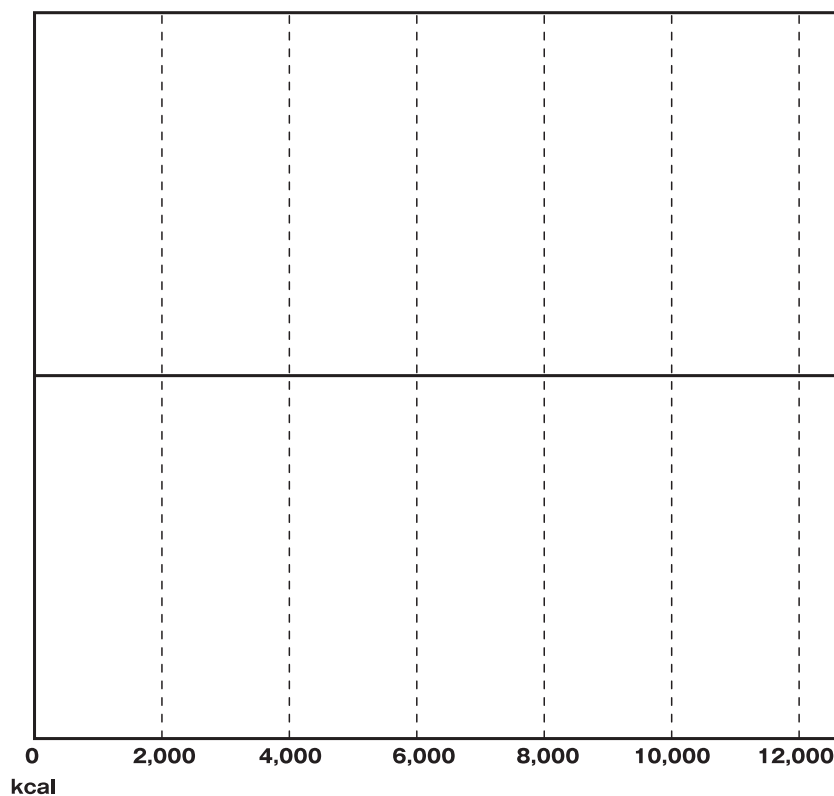
③ 2であげた「旬」でない野菜を、今この時期に栽培・販売するためには、
どのようなことが行われているか？思いつくことをあげてみよう。

()

B: []

()

B: [



	メリット	デメリット
A		
B		



6 野菜とその「旬」の関係を考えて、あなたの食生活はどうしたらいいか、考えてみよう。

キーワード:

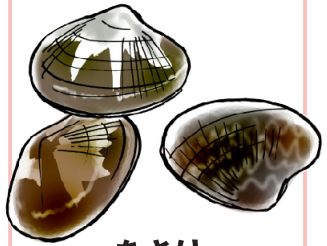
7 1であがっていた「旬」の野菜を使って、料理の献立を3種類考えてみよう。

野菜名【 】

野菜名【 】

野菜名【 】

春



あさり

魚介

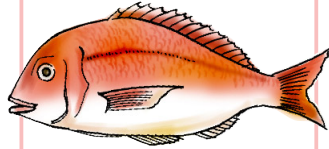
春



さわら

魚介

春



まだい

魚介

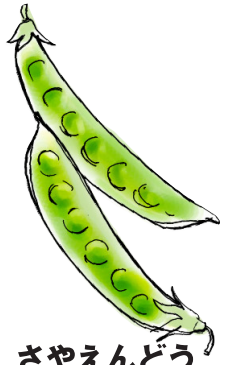
春



きゃべつ

野菜

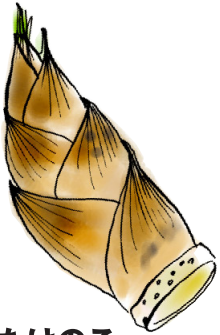
春



さやえんどう

野菜

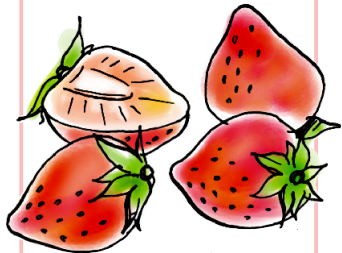
春



たけのこ

野菜

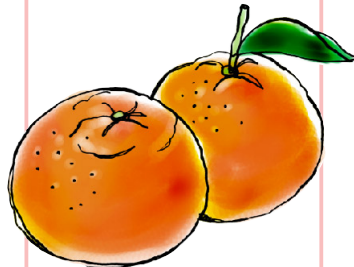
春



いちご

果物

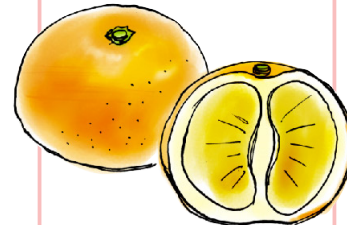
春



いよかん

果物

春



はっさく

果物

春

夏



あゆ

魚介

夏



かつお

魚介

夏



あじ

魚介

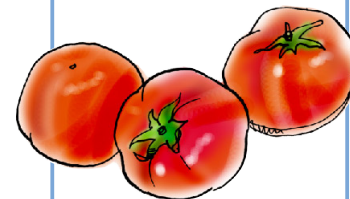
夏



とうもろこし

野菜

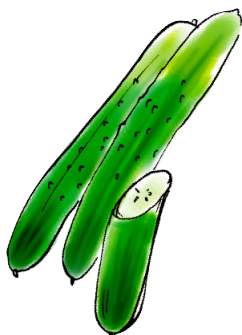
夏



とまと

野菜

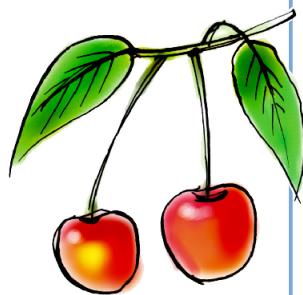
夏



きゅうり

野菜

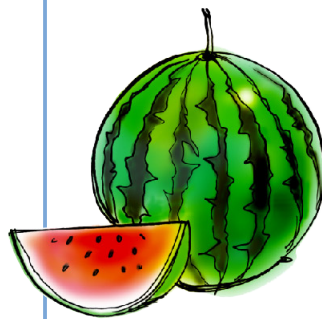
夏



さくらんぼ

果物

夏



すいか

果物

夏



もも

果物

夏



秋



さけ

魚介

秋



さば

魚介

秋



さんま

魚介

秋



長ねぎ

野菜

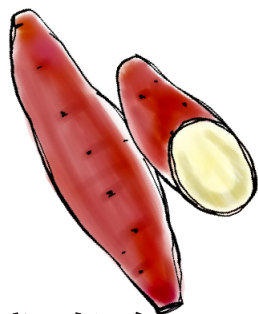
秋



まつたけ

野菜

秋



さつまいも

野菜

秋



くり

果物

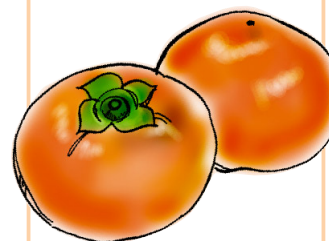
秋



ぶどう

果物

秋



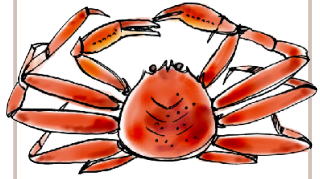
かき

果物

秋



冬



ずわいがに

魚介

冬



ふぐ

魚介

冬



ぶり

魚介

冬



はくさい

野菜

冬



だいこん

野菜

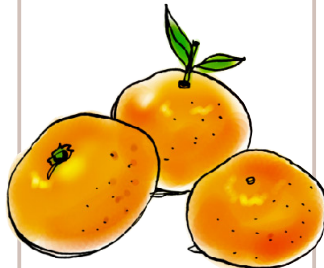
冬



ほうれん草

野菜

冬



みかん

果物

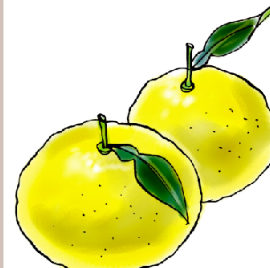
冬



りんご

果物

冬



ゆず

果物

冬



1つ
とばす

1つ
とばす

2枚とる

2枚とる

逆回り

逆回り

ジョーカー

ジョーカー

季節を
変える

季節を
変える