

1 ねらい / テーマ

季節の食材（旬のもの）や地元で生産される食材（地場のもの）を取り入れた暮らしをすると、健康的であるだけでなく、エネルギー消費が抑えられ、身近な自然環境への関心も育まれる。

旬や地場の食材を毎日の食事でどのように活用していくかを考え、カラダも元気に、地球も元気になる食生活をはじめのきっかけを作る。

／ テーマ：地球温暖化の原因・対策

2 概 要

毎日の生活に欠かせない食べ物。そんな食べ物との付き合い方の中にも、実は地球温暖化を防ぐヒントがある。自分が普段なにげなく食べているものを振り返り、季節の食材や、自分たちの地域で生産されている食べ物、それらを使った料理などへの興味も引き出しながら、地球にとっても自分にとっても適している、これからの食生活を考えていくきっかけにする。

地域の特性を生かしてアレンジすることも可能なプログラム。

■所要時間・・・30～40分

■対 象 層・・・小学4年生以上

■適 数・・・指導者1名あたり参加者10名程度

3 皆さんにご用意いただくモノ

※貸出しツールの内容は、「チェックリスト」をご覧ください。

パネルを貼り出すスペース、ワークシートを書く筆記用具（色鉛筆、細めのカラーペンなどがあるとよい）、人数分のクリップボード（机がない場合）

4 関連づけしやすいJ C C C Aの貸出しツール

- ツール A02-01「持てるかな？」・・・私たちの便利な暮らしを支えるために、どんなところでエネルギーを使っているのかを考える。
- ツール A07-03「食べ物をめぐる物語」・・・本プログラムと共通する内容を含む、姉妹プログラム（※同時に借りる場合はうまく組み合わせてください）。
- ツール A15「なんでもマイレージ」・・・食べ物だけでなく衣類や日用品など、海外から来ているさまざまな物について考える。

5

活動プログラムの進め方（例）



1：準備しよう

パネルを貼り、プログラムを行う場のセッティングを行う

グラフ類は貼らず、すぐ出せるように手元に置いておく。

★ワンポイントアドバイス
指導者がワークシートの見本を作っておくと良いでしょう。

色鉛筆やペンは、ケースから出してトレイや筆立てなどに移しておくと使いやすいでしょう。

★参考グラフ：「日本人の食生活の変化」は、日本人の食べものがどのように変化してきたかをあらわしたものです。基本的にプログラムの中では使いませんが、話の流れによって見せたり、パネルと一緒に展示したりして、ご活用ください。



2：導入（約3分）

地球にやさしい食事？

食べ物をテーマに、地球温暖化との関わりを考えてみることを伝える。

例)「今、地球にやさしい暮らしをしようということが言われています。皆さんは、地球にやさしい暮らしというと、どんなものを思い浮かべますか？」

「電気をこまめに消す！」

「なるべく車を使わない」など意見を聞きつつ…

★ワンポイントアドバイス
導入はあくまでさらりとすませ、興味を持たせて次に繋ぐようにします。

いきなり難しい話はしないほうがよいでしょう。

例)「実は、毎日の食事でも、地球にやさしいこと、地球温暖化を防止することができます。皆さんの食生活は地球にやさしいでしょうか？ ちょっと考えてみましょう」



3 : 本体 (約 15 分)

昨日の晩ごはんを書いてみよう

「昨日のごはん」ワークシートを配り、ゆうべの晩ごはんを思い出して、文字や絵で書いてもらおう。もしわかれば、下の欄に材料も書いてもらおう。書き終わったら、お互い見せ合いながら話しあう。



「昨夜は、我が家の特製カレー。

ジャムを入れるのがポイント！」

「私は外食。近くのレストランへ行きました。」

など、楽しく話してもらおう。

★ワンポイントアドバイス
ここで指導者が書いたワークシートを見せると、記入の仕方がわかるだけでなく、親しみも持てます。「絵でも、字だけでもいいよ」と声をかけると、絵が苦手な人でも書きやすいでしょ。

★ワンポイントアドバイス
人数が多い場合は、小グループに分けると話し合いやすい。指導者も各グループを覗いてコメントしましょう。

★ワンポイントアドバイス
まずは、話しやすく楽しい雰囲気を作りましょう。

4 : 本体 (約 10 分)

地場と旬の話

昨日の食事は地球にやさしい？ パネルやレシピ集を見ながら考えよう。

例)「このレシピは、ある事にこだわって作られたもの。

何だと思いますか？

…実は、私たちの身体にとっても地球にとっても、いいメニューなのだそうです。パネルにもそのヒントがあるので、見てみましょう」



パネルやレシピを見ながら、気付いたこと、感じたことを自由に話し合おう。自分の食事と共通することや、違うことはあるだろうか？ 地球にやさしい秘密は何だろうか？

●補足

レシピ集「元気な夏ごはん 関東版」は、「関東近郊の地場の物」で、かつ「夏の旬のもの」を使うということにこだわって作成している。

★ワンポイントアドバイス
自由な発言が引き出せるよう、適度な声かけを。

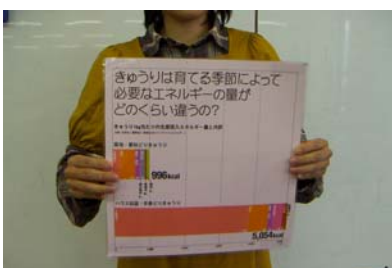
「キュウリがなるのはいつ？」「魚介類にも季節があるんですね」など。

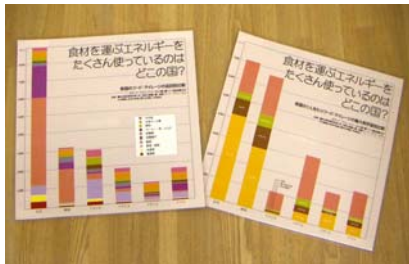
話の中で、食べ物には「旬」や「地場」があることに触れる。

「キュウリ 1 kgあたりの生産投入エネルギー量と内訳」グラフを使って、旬でないものは、温室加温栽培などで

●補足

「旬」は地域や気候によって異なるもの。また日本には初物が好まれる風潮があるため、一般に「出回り期」は本当の旬より早い傾向にあるという。





何倍ものエネルギーをかけて作られていることを伝える。

また「フードマイレージ※」グラフで、地場でない食べ物は遠くから運ばれており、日本は食料輸入に世界一と言えるほど多くのエネルギーを使っていることも伝える。

旬のものは、多く出回るため安く手に入るうえ、栄養価も高く、美味しく、身体に良いという利点についても紹介する。

※フードマイレージについて、詳しくは添付の参考資料をご参照ください。

★ワンポイントアドバイス
相手のレベルによっては、輸送時のエネルギーだけでなく、冷凍や加工などの処理にもエネルギーがかかっていることに想像を広げてもらいましょう。

●補足

旬の野菜はビタミンCやカロチンなどが、旬でない野菜よりも多いという研究結果がある。また、温室栽培の野菜は水分の割合が多くなってしまふという。

5 : まとめ (約10分)

旬や地場でない食べものは、エネルギーが多くかけられていることが分かった。実はそのエネルギーの大量消費が、地球温暖化の主な原因だと言われていることに触れる。

参加者の書いた晩ごはんに、旬や地場のものは入っていたらどうか? 投げかけてみよう。

「外食だから、どこの食材かわからない…」

「スーパーでは最近産地表示がしてあるけど、どこだったかしら」

「旬なんて意識していなかった…」
など様々な意見を出してもらおう。

地元ではどんな食材が作られているか、今が旬の食べ物にはどんな物があるかなどについても話してみよう。



< 参考 >

“エネルギー”の大部分は、石油・石炭・天然ガスなどの化石燃料を燃やして作られているため、二酸化炭素を出している。電気も、日本は火力発電が約6割を占めている。

★ワンポイントアドバイス
「知らない! わからない!」というのも、重要なきっかけ。知りたい、調べてみようという気持ちを持ち帰ってもらえるようにしましょう。

例)「食べ物でも地球にやさしい工夫
ができることが分かりました
か？ 私たちの生活と環境は、
つながっているんですね…。
旬や地場に興味がわいたら、ぜ
ひこれから調べたり気を付けたり
してみてください。そして、毎
日の食生活で何が出来そうか、
考えて実践していきましょう！」

★ワンポイントアドバイス
興味のある人には、各種の
ワークシート(「お気に入りの
ごはん」、「元気なごはん」
など)を渡して、家で
書いてもらいましょう。



6 関連情報

■ 出典

- ・「家庭生活のライフサイクルエネルギー」（社団法人 資源協会）
- ・「食料の総輸入量・距離（フードマイレージ）とその環境に及ぼす負荷に関する考察」
中田哲也（農林水産政策研究第5号より）
- ・「フードマイレージから見えてくるもの」中田哲也（「わたしは消費者」web版より）
<http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/kyouiku/shouhisha/107/4.htm>

■ 参考情報

- ・WEBサイト：「フードマイレージ・プロジェクト」
…フードマイレージについて子どもにも分かりやすく紹介するサイト。解説のほか、いくつかの食品について、輸入と国産の差をシミュレーションすることもできる。
<http://www.food-mileage-project.com/>
- ・書籍：「旬の食材」シリーズ（全7巻） 講談社編（講談社発行）
…季節の野菜、魚、果物などが紹介されているシリーズ本。栄養素、調理法など情報満載で見ているだけでも楽しい。
- ・WEBサイト：直売所ドットコム
…「消費者と生産者を結ぶ」情報発信サイト。全国の直売所の検索等もできる。
<http://www.tyokubaisyo.com/>
- ・WEBサイト：東京中央卸売市場
…各地域の卸売市場からも、出回っている食材などの情報が得られる。
<http://www.shijou.metro.tokyo.jp/kids/index.html>
- ・女子栄養大学栄養学部 生物有機化学 辻村卓教授の研究
…野菜中のビタミンC、カロチンの季節的变化についての研究。
<http://www.vic-japan.gr.jp/vicJ/no97.htm>
- ・WEBページ：旬の食材事典（キッコーマン株式会社 ホームページ内）
…ごく一般的な旬の一覧表がわかりやすく紹介されている。
<http://www.kikkoman.co.jp/homecook/chie/season/01.html>
- ・WEBページ：子育ての医学情報 …旬の食材に含まれる栄養についての記事。
http://www.oyako-net.com/medicine_info/column_117.html
- ・WEBサイト：食料需給情報ステーション（農林水産省 ホームページ内）
<http://www.kanbou.maff.go.jp/www/station/>

7 地域でのアレンジについて

地域のレシピ集をつくろう

地元の食材や、季節のものを使った料理を考えて、レシピを書いてみましょう。地元の伝統料理やおふくろの味などからも、いい例が見つかるかもしれません。実際に調理するのもいい体験になるでしょう。いくつか集めれば地域のレシピ集を作ることができます。

地元の農場や市場、食品工場などを見学してみよう

体験学習には現場へ出向くのが一番。食べ物に関係する施設などに見学に行ってみましょう。現場の方々のお話を聞き、改めて食べ物について考えてみましょう。

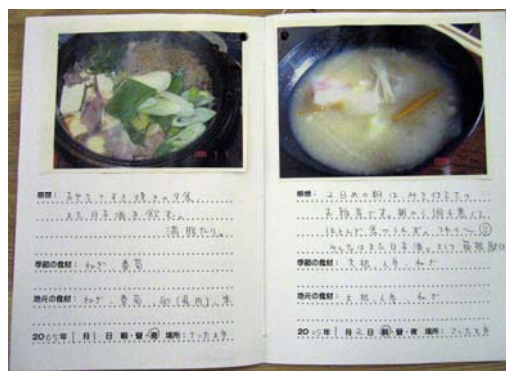
野菜を栽培してみよう

旬とは何かを理論で考えるよりも、実際に栽培してみましょう（都会でもベランダやプランターで育てられたり、レンタル農園などもあります）。野菜の生長や世話を通して、旬や食べ物というものを体験的に学ぶことができます。また単発学習ではなく継続した学習となるので、自然への関心を養うきっかけにもなるでしょう。

ごはん日記をつけてみよう

たとえば1週間でもいいので、毎日のごはん日記をつけてみましょう。旬の食材や地場の食材は入っているかどうかとも記入しましょう。

【例】



● 情報提供のお願い ●

「こんなふうに使ってみたよ」「こんなデータが集まった」というような情報など、ぜひJCCCAへお知らせください。プログラム開発に活かし、全国へと再発信してまいります。よろしくお願いします。