

持続可能な食生活に関する教育活動 実践ガイド

（家庭＆教育現場向け）

【目的】

- ・子どもたちに環境や社会に優しい食生活の意義を伝え、日々の選択が未来に影響することを実感させる
- ・家庭や教室で無理なく楽しく実践できる探究型の食育を進める
- ・フードロス削減や地産地消、エシカル消費の行動を促進する

【対象】

- ・小学生～高校生（活動内容に応じて調整可能）
- ・教育関係者、家庭の保護者、食育活動に関わる地域団体など

【活動構成】

活動1：地元の食材を探してみよう！

内容: 近くのスーパー・直売所で地元産の野菜や魚を探し、産地や旬を調べる

ねらい: 地産地消の概念を理解し、環境にやさしい選択を学ぶ

必要なもの: チラシ、スマホ（産地調査用）、買い物袋

ワーク: チェックリストで「今日買った地元食材」を記録、地図にマッピング

活動2：フードロスを減らす「ゼロ残しチャレンジ」

内容: 家庭の食事で「食べ残しゼロの日」を記録、週間グラフを作成

ねらい: 食品ロスの現状を知り、日々の生活の中で工夫する力を育てる

必要なもの: カレンダー、ポイントカード、家族の協力

ワーク: 10 ポイントで「ごほうび献立 DAY」などのご褒美制度を導入

活動3：未来の給食を考えよう（探究型学習）

内容: 持続可能な食材（昆虫食・代替肉など）を調べて未来の献立をデザイン

ねらい: 情報収集とプレゼンテーション力、食の未来への視野を広げる

必要なもの: インターネット、図書館資料、模造紙またはスライド作成環境

ワーク: 班ごとに「2050年の理想の給食メニュー」をポスターにまとめて発表

【学習のまとめ・振り返り】

- ・「私が明日からできるサステナブルな食の工夫」を3つ書く
- ・家族で実践できる「我が家のサステナブル宣言」を作る
- ・「地球にやさしい買い物チェックリスト」を完成させる

【活用できる指導資料（ご希望に応じて提供可）】

1. チェックリストシート（PDF／Word）
2. 未来の給食ポスター用テンプレート
3. フードロス週間記録カード
4. 地図貼り付け用「食材マッピングシート」
5. 保護者向け「家庭でできる食育ヒント集」

【評価と成果の見える化】

- ・活動後のアンケート（自己評価・家族評価）
- ・before/afterでの食品ロス量や地元食材使用率の変化を記録
- ・子どもたちの意識変容を記述式でまとめ、クラス展示・SNS投稿で共有

【国際比較の導入ポイント】

- ・フィンランドやフランスの実践を紹介し、日本との違いを考察
- ・SDGsの「目標2（飢餓をゼロに）」「目標12（つくる責任、つかう責任）」と結びつける
- ・映像教材や現地取材映像（YouTubeなど）を使ってグローバルな視点を強化

【指導上の工夫】

- ・「答えのない問い」に挑戦する設計（例：「本当に地元食材だけで生活できるか？」）
- ・家族と一緒に取り組めるように、土日の課題にする
- ・給食メニューとのコラボや、地元農家との連携授業を導入