

夕食づくりをしよう！



ねらい

- ✓ 「フードマイレージ買物ゲーム」を通して「フードマイレージ」という考え方を知る。
- ✓ 日本の食料自給率の低さを知り、国内の産地によるフードマイレージの違いについて考える。
- ✓ 自分の食生活について振り返って考える。
- ✓ 発展として、「買物のしかたを考えよう」につなげていく。品質表示や様々なマーク、産地についても考えて買物をし、「夕食づくり」で学習したことを活かして、実際に夕食づくりをする。

授業のすすめかた



- ① 調理実習を通し、「赤：おもに体をつくる食べ物」、「緑：おもに体の調子を整える食べ物」、「黄：おもにエネルギーのもとになる食べ物」の栄養バランスを考慮した夕食の献立づくりを学習する。
- ② 実際に献立の立て方を学習した経験を活かし、「フードマイレージ買物ゲーム」を行う。
- ③ 「買物のしかたを考えよう」で、産地の見方や賞味期限など品質表示を学ぶ。



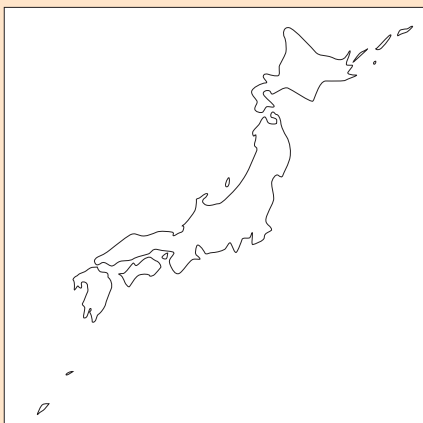
- ◆ 「フードマイレージ」の計算のしかたや考え方について補助資料を使い説明する。
- ◆ 地球温暖化、物流など他教科と関連させながらも、家庭科の学習としての狙いをはっきりさせる。



児童の声



- 👉 予算内にたくさん買って、星の数もいっぱいあったから、一番と思ってたら、二酸化炭素の量でびっくりしました。安いだけでなく、どこから来たのか、ギョーザや冷凍野菜のこともあるから、考えたいです。
- 👉 冬休み、家で夕食づくりをしました。自分で買物にも行って、今まで習ったおかずを作りました。品質表示も見ても買いました。買物に行くのにも色々考えないといけないから、お母さんは大変と思いました。
- 👉 「買物ゲーム」を班ごとにしました。私たちは、ハンバーグ、ポテトサラダ、トマトと野菜のサラダ、デザートはバナナを考えました。予算が1400円までだから、考えて選んで1380円になりました。楽しかったです。



日本白地図



より効果をあげるツール