

# 持続可能な食生活について考えよう

キーワード 地産地消、フードマイレージ、有機JASマーク

## エネルギー教育の視点 (目標)

この題材では、買い物の仕方を見直し、目的に合った計画的な買い物をするために、身近な物を選び、買い方を考える。自身の生活に合った商品を選ぶことは当然のこと、環境や廃棄のことも考えることで、環境にも配慮した買い物ができると知らせる。

【知識・技能】商品を選ぶ時には、品質、量目、廃棄の方法などを表示などによって確かめることができることを知り、実践しようとする。

【思考力・判断力・表現力】自身がなぜその商品を選んだのか、視点を明確にして説明することができる。

【主体的に取り組む態度】商品を選ぶ時には、自分の好みだけでなく、環境にも配慮して選ぶことも必要であることに気付く。

## 単元の流れ (全4時間)

### 1. お金の使い方 (1時間)

- 日常生活でさまざまなお金の使い方をしていることを話し合う。

## 板書例

### 情報をくらべて買い物をしよう

#### 買い物をする時に気をつけること

- 食べ物
  - ・新鮮さ (消費期限・賞味期限)
  - ・産地 (原材料・品質表示)

- 運ぶのに、エネルギーが使われる。
- 近くからだ、少ないエネルギー、新せんなまま。

- ・量
- ・マークや生産者情報など

- そのほかのもの
- ・大きさ(量)

- 使い切れる量か、使いやすい大きさか。

- ・マーク
- JASマーク、有機JASマーク。

- ・品質 (何でできているか)
- 加工食品は、原材料を見る。

#### ●じゃがいも…学校の調理実習で使う

- ・ねだん
- ・量(サイズ・個数)
- ・どこでどのようにとれたか (産地や表示)

①スーパー HANA …バスで10分 1袋 (M5個) 北海道産新じゃが 広告の品 77円	②スーパー 桜 …徒歩5分 1袋 (Lなど4個) 長輪産新じゃが 有機JAS 商品 298円	③スーパー 桜 …徒歩5分 1袋 (M8個) 長輪産新じゃが 広告の品 150円
④スーパー 桜 …徒歩5分 ばら売り L1個 北海道産新じゃが 58円	⑤移動販売 …家の前 サイズ色々 6個地元産 (販売者栽培) 今朝ほりたて 150円	

※食品には、生鮮食品と加工食品がある。いずれも目的に応じた量・サイズを選ぶことが大切である。生鮮食品を購入する場合、鮮度に加え、産地や品種、旬についても考える必要がある。

### 2. 商品購入までの流れ (3時間)

- ①商品は必要性がある時に購入することを知る。
- ②買い物の手順を知り、計画的に買い物をすることに気付く。


- ③商品の情報を比較し、自分にとって必要な商品を選択するシミュレーションをおこなう。(本時・3/3)

#### 【目標】

商品から得られる情報を活用し、環境に配慮する視点も加えながら自分の目的に合う商品を選ぶとする。(思考・判断・表現)

### 3. よりよい買い物 (1時間)

- 自分のライフスタイルに合った消費生活について考える。

	本時の流れ	指導のポイント
導入	1. 商品の購入に向けて、得ることができる情報を知る。(15分) 食品(野菜)と文具についてとりあげる。実物を用意することが難しい場合は、必要に応じて写真などを用意する。 ①買い物をする時に気をつけることを思い出す。 〈食品〉新鮮さ(賞味期限)、価格、材料、量、産地 〈文具〉デザイン、使いやすさ ②商品につけられる情報を知る。 〈食品〉野菜:産地・生産者情報(表示など) 加工食品:JASマーク類、 〈文具〉量目、規格 ・マーク類(エコマーク、協会マークなど) ③マーク類の意味について知る。	1. 買い物(消費行動)には、正しい情報の入手と、それらを比較して主体的に判断することが必要である。今日の消費行動は、複雑化・高度化しており、子どもたちにとって、判断する指標がありすぎるような状況にある。その中で、健全な金銭感覚とともに、環境に配慮した商品を選ぶ感覚を身につけることは、日常生活での消費者意識と環境に配慮する行動につながる。子どもたちが消費行動で購入する商品には、大きく分けて食品とその他(文具・衣料品)が考えられる。食品では、野菜を取り上げるのがよいだろう。フードマイレージの観点から、学習者の地元で栽培されているものと遠くから運ばれてくるものとは、エネルギーの使われ方が異なってくることを、社会科の学習と関連させて学ぶことができる。また、栽培にもエネルギーが必要であることから、旬のものを購入するなど、配慮ができることを学ぶことができる。ただし、食品の購入は、子どもたちの生活に直結しにくいので、シミュレーションではなくてよい。 特色のある規格の JASマーク 有機JASマーク 
展開	2. じゃがいもを例に、自分が購入することをシミュレーションする。(20分) ①それぞれのじゃがいもの情報を知る。 ②情報を基に、自分がどのじゃがいもを選ぶのかを決める。 ③自分が選んだじゃがいもとその理由を発表しあう。 ・①は安価で量も多いが、バスで10分かかる。②～④は徒歩で行けるので、⑤も含めて子どもたちのライフスタイルや価値観で購入する物品が変わる。	2. ここでのシミュレーションは、子どもたちが調理実習で使う食材を扱う。じゃがいもは年中手に入る。購入時期によって産地が異なる。大きさ、材質(品質表示)、量目(個数)、品種、価格といった選択の要素がある。その中で、子どもたちはサイズや個数・価格については気がつきやすいが、産地や鮮度については、経験がないと考えにくい。じゃがいもは、調理法によって適した品種があるため、必ずしも地産地消や環境に配慮した商品が使えるわけではない。
まとめ	3. 商品購入に向けて考える視点をまとめる。(10分) ・オンラインショッピングをはじめ、近年では買い物の方法も多様化している。児童の実態に合わせて、そうした新しい買い方についてとりあげてもよい。	3. 商品販売時に得られる情報を使い、自分に合った商品を選ぶこと、その中でできるのであれば、環境にも配慮した商品を積極的に選ぶことができることについて気付かせるようにしたい。 本時の評価:【思考・判断・表現】購入に必要な情報を活用して身近な物の選び方、買い方を考え、工夫する中で環境に配慮する視点も加えて購入をシミュレーションし、意見を交流することができているか。

◆参考情報&データ  
◎食料生産にかかるエネルギーについてはP.15を参照。