

「食べる」ことから考えよう！

～自分のからだと地球を守るために、高校生の私ができることは何だろうか～

あなたの考えが地球を変える！！～気づこう、変わろう、提唱しよう～

1. 昨日食べたものは何？～あなたの食生活をふり返ろう～

あなたの食事(食べたもの)をふり返ってみよう。

朝(時ごろ)	昼(時ごろ)	夜(時ごろ)	その他(時ごろ)

上の表をもとに、別紙の「食育ビンゴ」シートに記入してみよう。

普段の食事と比べて、昨日の食事はどうだった？

普段とおなじ	普段とちがう(どんなふうにちがっていたのか書いてみよう。)

昨日の食事を評価してみよう。

あなたの食生活全体をふり返り、気づいたことを書いてみよう。

あなたのからだは、「 」次第！自分の健康を守るのは、「 」！！

2. わが家の冷蔵庫チェック！～家族の食生活をふり返ろう～

あなたの家の冷蔵庫をチェックしてみよう。特徴や気づいたことを書いてみよう。

生鮮食品	調味料	加工食品
賞味期限切れのものや、いたんでいるものはどれくらいあるだろうか。		

牛乳の買い方を例に、考えてみよう。 みんなどういう買い方をしている？

選ぶ基準	その理由

< 日本の食料廃棄の実際 >

・ コンビニエンスストア、ファーストフード	時間切れの食材や弁当が当然のように処分されている。
・ レストランなどの外食産業	食べ残したものはすべて処分される。
・ わが家でも・・・	

日本では、たくさんの食料が捨てられている。私たちにできることは何かないだろうか。

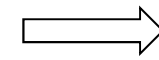


3. 「食の無駄」はなぜ問題なの？～海外の食料事情、地球環境に目をむけてみよう～

日本の食料事情の特徴について、前回はふり返りながら再考してみよう。

ア) 日本で一日に廃棄される食料・食材は...

世界では... ()人の人たちが栄養不足におちいっている。(ハンガーマップより)
また、穀物価格高騰により、貧困層はさらに食糧難。暴動さえもおこっている。



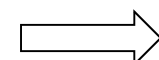
ア)から
分かること

イ) フードマイレージと食料自給率、日本は...

フードマイレージとは... 食べ物が運ばれてきた距離を示す指標。環境問題を考慮した数値。
食糧を運搬するためにはエネルギーがかかる(⇒CO₂排出量が多くなる)。

ウ) 食べ残し、食糧廃棄の問題、日本は...

食糧を廃棄する(焼却処分、埋め立て処分)ためには、()が排出される。



イ)ウ)から
分かること

4. 食事と心・からだとの関連について知ろう。

スーパーサイズ・ミーを読み、気づいたことを書いてみよう。

「早寝、早起き、朝ごはん」運動が推奨されている理由を考えてみよう。

食事は、私たちのからだだけではなく、「 」の健康にも大きく影響している！

5. 自分のために、家族や子孫のために、そして地球のためにできることは何だろうか。

次の3点について、あなたや家族ができることを考え、「提言シート」に記入しよう。

自分の心と身体の健康を守るために、自分ができることは何だろうか。
家族の健康を守るために、あなたができることは何だろうか。
地球の未来のために、あなたができることは何だろうか。



考えてみよう！やってみよう！

理想は「地産地消」「日本型食生活」だけど・・・

ジャンクフードも食べたい、甘いジュースも飲みたい、加工食品も便利だし……。そうです。理想の食生活を100%実現するには無理があります。私たちは、まず、食の役割と問題点をしっかりと把握すること、そして、ライフスタイルに応じて、「できることからやってみる、変えてみる」ことが大切なのです。

「食生活チェックカレンダー」のススメ

自分にできることって何だろう。自分だけでもできることって何だろう……。NPO法人大地といのちの会が提唱する「食のチェック表」には、少しの努力でできる実践が書かれています。この中から、自分が続けられそうなものを3つ選び、続けてみましょう。

2回の授業を通して、気づいたこと、考えたことをまとめましょう。

あなたが変われば、世界が変わる！ 食の大切さを、提案・実践できる人になろう！

