



コープみらい活動サポーター制度

# コープみらい出前授業 ～食育体験プログラム～

コープみらいは、食育に関する学びを応援するために、地域の自治体や市民団体、学校などに向けて体験型の出前授業を実施しています。



## はじめに

今、私たちの暮らしの中の“食”をめぐるには、「野菜不足」「朝食欠損」「不規則な食生活」「孤食」などさまざまな課題があります。また、「食品ロス」や「貧困」なども社会的な課題となっています。

コープみらいは、「ビジョン2025」（2025年の目指す姿）として「食卓を笑顔に、地域を豊かに。」を掲げています。コープみらいの「ビジョン2025」および方向性を同じくする「SDGs（持続可能な開発目標）」の実現に向けて、持続可能な社会につながる多様な取り組みを進めています。“食”については、安全・安心な商品をお届けするコープデリ宅配や店舗での事業活動はもとより、食育をテーマとした体験プログラムの実施や、生産者の協力を得て農業体験企画の開催などを積極的にすすめています。

また、地域社会のニーズや期待に応える担い手として「コープみらい活動サポーター」（食育サポーター）を養成し2019年秋より活動をすすめています。コープみらい活動サポーターが実施する「体験プログラム」をとおして地域社会に貢献します。

現在のコロナ禍においては感染対策を行い、出前授業を実施しています。詳しくはお問い合わせください。

## 主な開催場所

小・中・高等学校、学童保育、子育てサロン、公民館、社会福祉協議会、自治体の親子プログラムや夏休みなどの長期休暇の際の子ども向け教室 など

## 出前授業・コープみらい活動サポーターについて

- ・出前授業は、コープみらい活動サポーターが講師としてうかがいます。コープみらい活動サポーターは、組合員ボランティアです。
- ・出前授業は無料です。（一部、材料費などがかかるプログラムがございます。）

### 【お問い合わせ、お申し込み】

- お申し込みは最終ページの「講師派遣依頼書」を郵送またはFAXでご提出いただくか、eメール・お電話にて受け付けます。

コープみらい東京都本部参加とネットワーク推進部 コープみらい活動サポーター事務局

TEL：03（3382）5665 （9：00～17：00 土日祝休）

FAX：03（5385）6035

e-mail：tokyo\_soshiki@coopdeli.coop

※メールのタイトルに「食育サポーター出前講座申込み」とご記入ください。

住所：〒164-0011 東京都中野区中央5-6-2

詳しくはお問い合わせください

# 早寝、早起き、朝ごはん



～きちんと睡眠をとり朝ごはんを食べることの大切さを学ぼう～

## ねらい・内容

きちんと睡眠をとること、朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう。睡眠が健やかな成長に欠かせない成長ホルモンの分泌につながることで、朝ごはんを食べることで体に様々なスイッチが入ることなどを学び、成長期の体に必要な睡眠や食事の大切さを考えるプログラムです。

グループで「朝ごはんワーク」を体験して、バランスのよい朝ごはんも考えます。



2019年の出前授業の様子

対象年齢：小学生以上

所要時間：45分（応相談）

参加人数：応相談

会場：教室や体育館など

ご用意いただくもの

- ・スクリーン
- ・プロジェクター（応相談）
- ・マイク（会場により）

## ながれ(目安)

- ① 睡眠と朝ごはんの大切さを学習（15分）
- ② グループごとに朝ごはんワークを実施（10分）
- ③ 発表など（10分）
- ④ まとめ（5分）



2019年の出前授業の様子

# もったいないを考えよう



～食料の不等等ともったいないを考える～

## ねらい・内容

給食を残していませんか？給食ができるまでに様々な人が関わっていることを学んだ後、「もし世界の人口が〇〇人だったら」と仮定し、先進国やアジア、アフリカ、南アメリカのグループに分かれ、世界ではどのように食べものが分けられているのか、世界の食の不等等を模擬体験します。また、食べものに恵まれている日本では大量の食品ロスが発生していることを学び、自分たちにできることを考えます。

対象年齢：小学生以上

所要時間：30～45分（応相談）

参加人数：15人～1クラス程度

会場：教室や体育館など

ご用意いただくもの

- ・ 人数分のお手玉(もしくは玉入れの玉)
- ・ トレー5つ
- ・ 開催日近くの給食の献立表と写真
- ・ スクリーン



## ながれ(目安)

- ① 給食ができるまでの学習（10分）
- ② 食料分配ゲーム（15分）
- ③ 日本の食品ロスについて（5分）
- ④ 私たちにできること（5分）
- ⑤ まとめ（5分）

# 「SDGsってなあに？」



～世界のことから身近なことまで明日からできることを学ぼう～

## ねらい・内容

SDGs（持続可能な開発目標）の17の目標は、「誰一人取り残さない」という考えに基づいて定められました。

- ① それぞれの目標を知り、世界全体で取り組むべき課題を身近な事柄に置き換え、学習とワークを通し学ぶ。
- ② SDGsを知り、一人ひとりが「今の私にできること」を考え行動を始めることや、仲間の意見に耳を傾けることを通し、みんなで未来をかえるための1歩を踏み出し、17のゴールを目指す。



対象年齢：小学生以上（高学年向け）  
所要時間：40分から45分  
参加人数：応相談  
会場：教室・体育館など

ご用意いただくもの  
・スクリーン  
・プロジェクター（応相談）  
・マイク

## ながれ（目安）

- ① 持続可能な開発目標学習（15分）
- ② 開発目標6：動画視聴（10分）
- ③ 教育、貧困、学習・ワーク（10分）
- ④ 気候、海、学習・クイズ（5分）

目標6：世界中の人がきれいな水とトイレを使えるように

6 安全な水とトイレを世界中に

世界で安全な水が飲めない人は約22億人  
安全なトイレがつかえない人は約42億人



## その他

授業の導入として「いつも食べているもの」に関心を持つきっかけとなる楽しいゲームを用意しています。ゲームをプラスして90分授業などにも対応できます。ご相談ください。

### 花と実合わせゲーム

野菜の花って見たことあるかな？  
花と実を組み合わせよう！



### 数え方ゲーム

食べ物の数え方を知っているかな？  
組み合わせよう！



### どこを食べているのかな？クイズ



2019年の出前授業の様子

# コープみらいの理念・ビジョン

生協の存在意義・存在理由・使命

コープみらい理念

## CO-OP ともに はぐくむ 暮らしと未来

2025年にありたい姿を具体的に表したもの

ビジョン2025 コープみらいのめざす姿

ビジョンフレーズ

### 食卓を笑顔に、地域を豊かに、誰からも頼られる生協へ。

食の安全と安心を第一に、宅配事業と店舗事業を通して、食卓に笑顔をお届けし、食の文化に関与している自覚を持ち、組合員の暮らしに生涯にわたって貢献します。

## コープみらいは、ビジョン2025の取り組みを通して SDGs2030年ゴールに貢献します。

「ビジョン2025」と「SDGs」の基本的な考え方や目指す方向は同じです。コープみらいは、ビジョンの実現に向けた事業と活動および連携に取り組むことで、SDGsの達成に貢献したいと考えています。

コープみらいは、ビジョンの「食卓を笑顔に」をSDGsの「目標12つくる責任つかう責任」、「地域を豊かに」を「目標11住み続けられるまちづくりを」とつなげて考えることで、コープみらいの取り組みとSDGsのそれぞれの目標とのつながりをわかりやすく伝え、広げていきます。



発行 2019年10月 追記 2022年7月

生活協同組合コープみらい 東京都本部 参加とネットワーク推進部

〒164-0011 東京都中野区中央 5-6-2 03(3382)5665 [9:00-17:00 土日祝休み]