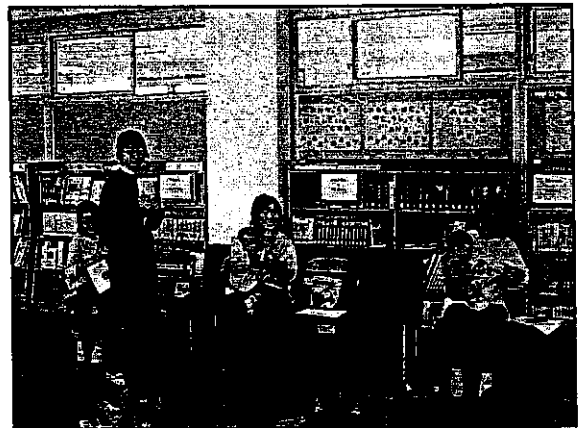


例 8 学校で、総合的に健康教育—ポートフォリオ評価を用いて—	
育てたい “食べる力” (例)	自分の食生活を振り返り、評価し、改善できる 食に関わる活動を計画したり、積極的に参加したりすることができる
対 象	小学生
連 携	学校、地域

1st grade 1年
Feeling life
いのちかんじたよ



2 grade
baby experience



資料：岡田加奈子委員作成

To solve childrens' problems and to learn from them How to find ways to do this let's think and interview parents and others

それぞれ それぞれ 体たんけん隊:

インタビューカード

自分がおした方がよいと思うこと・・・これを自分の課題課題といひます。

自分の問題を解決するために、どのような工夫をしたらよいか、自分で考えたり、家族にインタビューしたりして、作戦をたてましょう。

自分で考えたこと

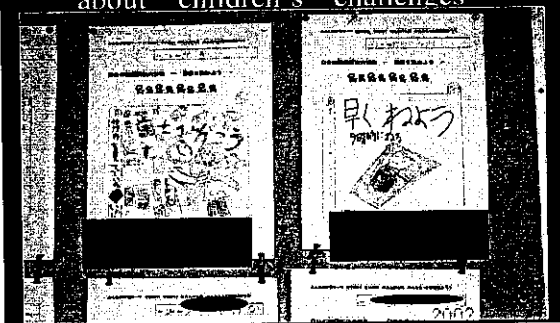
() さんに聞いたこと

子どもの目標一例

An EXAMPLE of children's goals

- | | |
|---|---|
| 1 | Run 2laps every day
毎日下団地2周走る |
| 2 | Eat breakfast every day
朝ごはんを必ず食べる |
| 3 | Eat up all your food
おかずをまんべんなく食べる |
| 4 | Go to bed before 10 o'clock
いつも10時前に寝る |

ポスターに書く
Making Posters
about children's challenges



Calendar Poster (がんばり表)

If a child achieves his/her purpose, he/she paints a balloon color every day.

Child's reflection (児童の反省)

Word from guardianship (Parents etc.) (保護者からの言葉)

6th lectures 6次計画

Reflection ふり返り

- 1 Self-reflection
自己のふり返り
- 2 Group-reflection
グループでふり返り

Use reflection cards
ふり返りカードの活用

SUPPORT of parents as voluntary teachers at Group-reflection
保護者の協力、ボランティア先生として



グループでの話し合いのワークシート
 Work sheet for group discussion

It's good ideas
 これはいいアイデア
 これをみんなに知らせよう。それは素晴らしい。自分自身も
 これもやってみよう。このアイデアは素晴らしい。

I want to do
 やりたいことがある
 自分自身もこのま
 ついてやってみよう

本音で意見を言
 うことが
 できる

新たな目標
 Re-decide new challenges

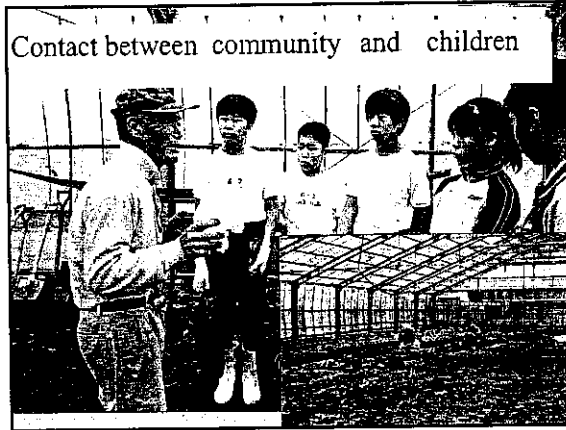
5th grade 5年
 towards becoming adults
 大人へ近づく私たち

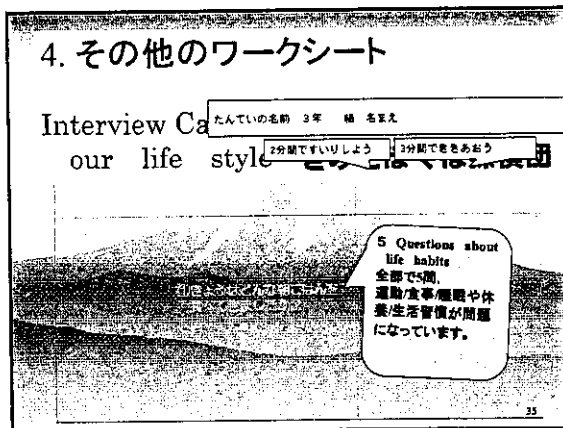
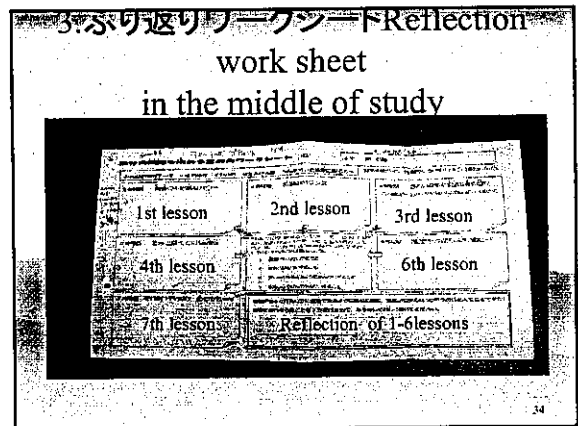
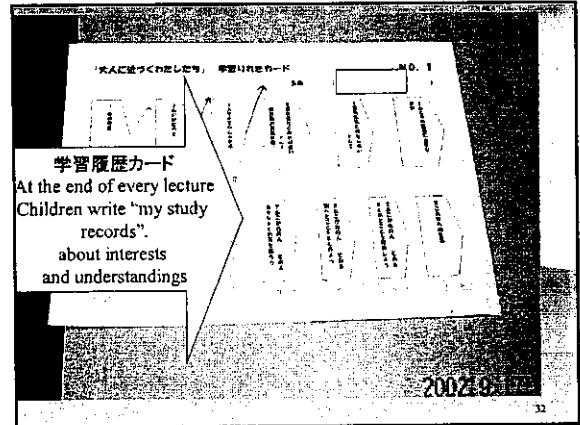
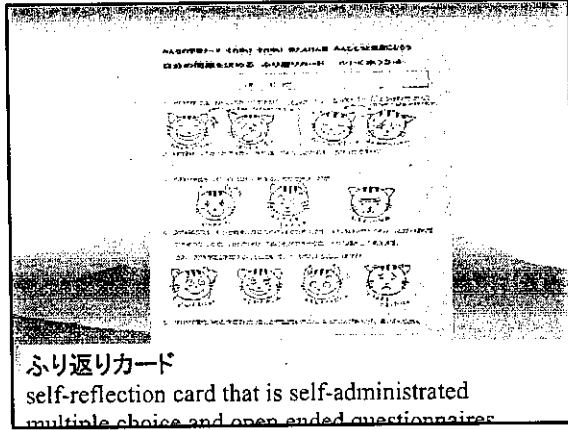
21

3 days experience at nursery school

(地域の商店街で働く体験)
 Work experience at a store

(地域の老人施設で働く体験)
 Work experience
 at an institution for elderly people.





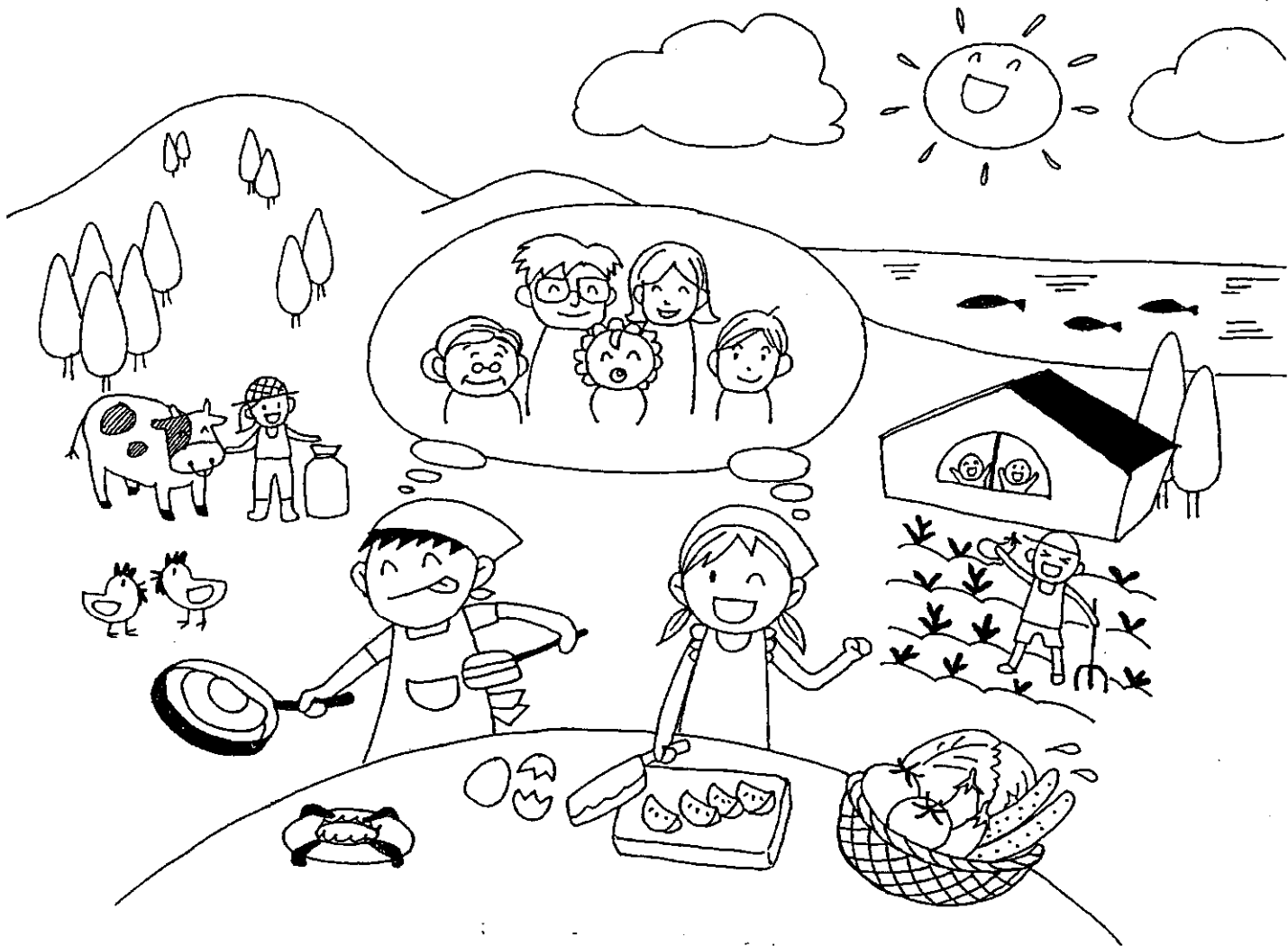
例 9 自然から食卓まで子ども自身が構想し実践する食事づくりセミナー	
育てたい “食べる力” (例)	食べたい食事のイメージを描き、それを実現できる 家族や仲間のために、食事づくりや準備ができる 食に関わる活動を計画したり、積極的に参加したりすることができる
対象	小学生、中学生
連携	地域、家庭、大学・教育機関

自然から食卓まで子ども自身が構想し実践する

「第19回 食事づくりセミナー」

家族の分も、
おまかせ!

朝食づくりの名人になろう



なまえ

資料：NPO法人 食生態学実践フォーラム

食事づくりセミナーのねらい

さいきん こ しょくせいかつ しんたい こころ りょうめん
最近、子どもたちの食生活が身体づくり、心づくりの両面から
もんだい してき
いろいろな問題をかかえていることが指摘されています。これらの
もんだいてん かいけつ かねてい がっこう ちいきしゃかい
問題点を解決するために、家庭で、学校で、地域社会でおとなたち
せっきよくてき どりよく
が積極的な努力をしなければならないことは、いうまでもありませ
ん。

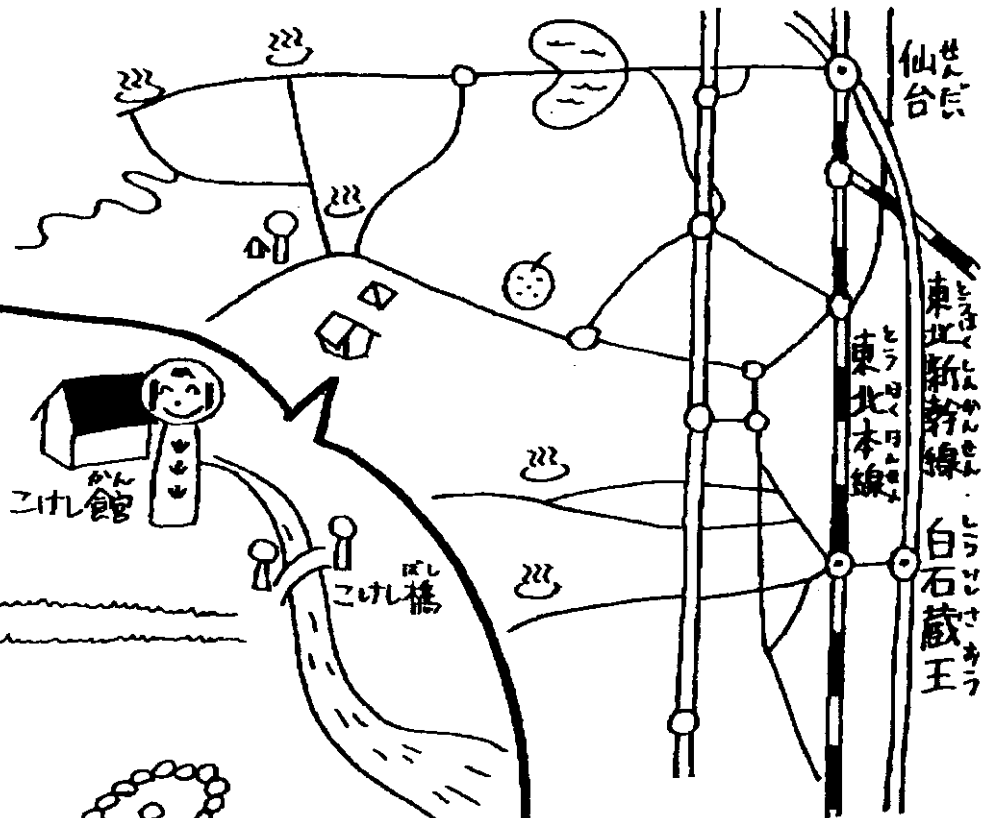
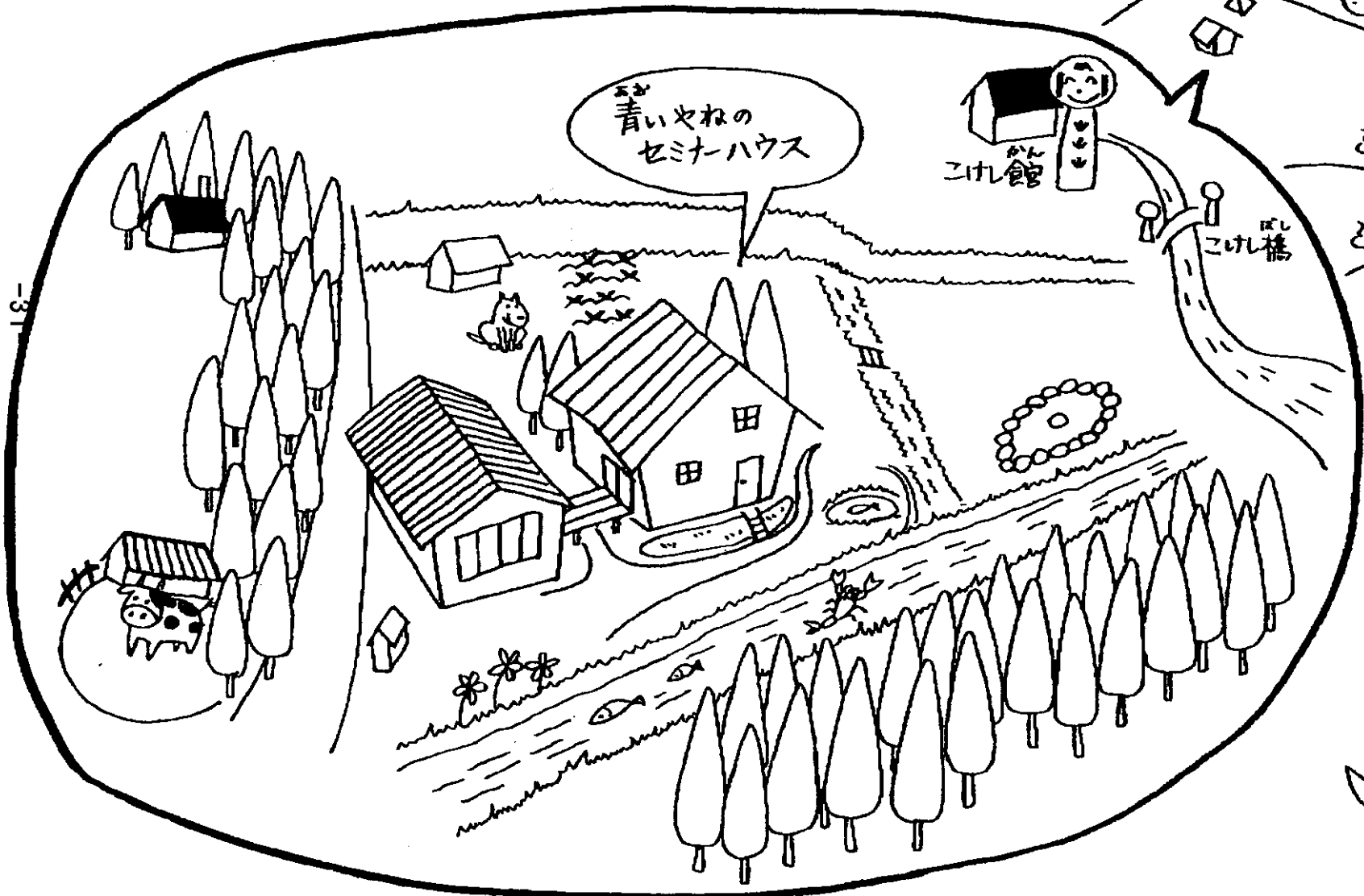
わたし おお こ けんこう
私たちは、ひとりでも多くの子どもたちが、いきいきと健康な
にんげん せいかつ しょくせいかつ たの ちから そだ ねが
人間らしい生活や食生活を楽しむ力を育ててほしいと願ってきま
した。ふだんから食事を家族や友だちといっしょに落ち着いて食べ
しょくじ かぞく とも お つ た
ることや、自然の産物を活用し、日本や世界の各地で育てられてき
しぜん さんぶつ かつよう にほん せかい かくち そだ
た“ちえ”に学びながら、魅力的に食事を作ることのできる力、人間
まな みりよくてき しょくじ つく ちから にんげん
としてあたり前のこうした力を育てることをねらって、「食事づく
まえ ちから そだ しょくじ
りセミナー」を開催しています。

しょくせいいたいgak けんきゅう じっせん せいか しゅしょく しゅさい ふくさい
食生態学の研究や実践の成果、とりわけ「主食・主菜・副菜の
く あ きほん しょくじほう しょくじ
組み合わせ」を基本にする食事法と、食事づくりをシステムとして
しょくじ ほう じぶん こころ あ
とらえる食事づくり法や、自分のからだ、心、生活パターンに合っ
ほう こ じしん しょくじ せっけい
たおやつづくり法などをもとにして、子どもたち自身が食事を設計
つく た せいかつじっけん じっせん しょくせいいたいgakじっせん
し、作り、みんなで食べてみる生活実験・実践を食生態学実践セミ
ナーハウスでやっていきます。

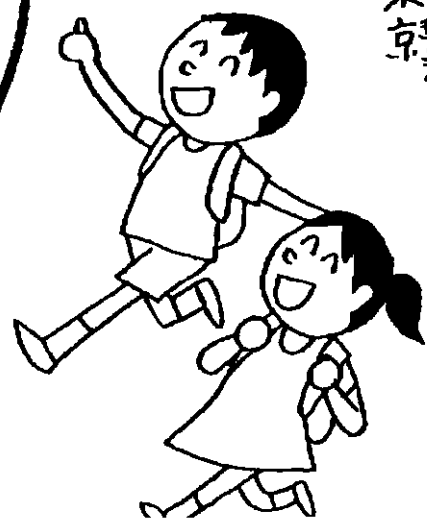
だいがく けんきゅうしゃ がっこう しゃかいきょういく げんば かつやく
大学などの研究者だけでなく、学校や社会教育の現場で活躍し
せんもんか じもと のうぎょうしゃ せいかつかいぜん ひとびと にんげん
ている専門家、地元の農業者や生活改善グループの人々など、人間
しょくせいかつ かんけい たぶんや ちから だ
らしい食生活に関係のある多分野のメンバーがそれぞれの力を出
あ とくちょう
し合っていることも特徴です。

ライブイン^ぞ蔵^{おう}王

セミナーハウスの^ち地図^ず



↓東京^{トウキョウ}



これでわたしもぼくも

朝食ちゆうしよくづくりの名人!!

めいじん

このポイントで!

自分だけのオリジナル
ポイント

みんなにぴったりの朝食

朝食って
何でだいじなの?

何を食べたらいい
の?ぴったりの
食事って?

どのくらい食べたらいいの?

食べる人ひとり
ひとりにぴったり
にするには?

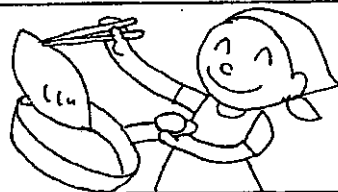
どうやって
つくるの?

2003年 第19回食事づくりセミナー

「朝食づくりの名人になろうー家族の分もおまかせ！」 スケジュール

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21時	
第1日目 8/4	<p>東京駅 白石蔵王駅</p> <p>9:45 10:32 → 12:32 集合 出発 到着</p> <p>MAXやまびこ109</p>								集合・グループづくり	開講式	休けい	生活のやくそくことなど	夕食バイキング	朝食つてなぜだいじ?	入浴タイム	朝食の準備をしておこう	元気をたしかめてねる
第2日目 8/5	早くおきて、さわやかに一日をスタート	みんなできれいにしよう	朝食づくり	休けい	自分にぴったりの食事づくり ～弁当づくり～	お弁当をもって地域を探検	休けい	おまかせ! 家族みんなにぴったりの朝食づくり ～パーティの計画～	休けい	夕食づくり 朝食のことも考えて作っちゃおう	入浴タイム	朝食の準備をしておこう	休けい				
第3日目 8/6	朝食づくり	帰りにたく・あとかたづけ	家族の分までつくっちゃおう!	帰りにたく	家族の分もおまかせ たい大パーティー	開講式	現地解散 13:00	白石蔵王駅 14:25 出発 → 16:24 到着	東京駅 16:45 解散	MAXやまびこ116							

おいしい **オムレツ** づくり



ふわふわオムレツは、30秒しあげ！

<時間>

- 0分 ①どんなふうにするかを考える
②身じたくをする
- 5分 ③材料、用具、もりつけ皿をじゅんびする
- 10分 ④もりつけ皿に、つけあわせをもる

材料 (1人分)
 たまご…1コ
 油 (油ならし用) …小さじ1/2
 牛乳…大さじ1/2 塩・こしょう…少々
 バター…小さじ1 つけあわせ (トマト・レタス)

用具・食器
 計量スプーン、さいばし、ボール、フライパン、フライパン返し、皿、はし、あとかたづけの用具

⑤たまごをとき、味つけをする

⑥フライパンに油を入れる

- 15分 ⑦焼く (30秒だよ)
- ⑧もりつけ・はいせん

④

トマトとレタスは、切ってもりつけておこう。

⑤ 血やカラが入っていないか、かくにんする

よくほぐす (あわだてないように)。味つけをする。

⑥ 油

よくねって、少しけむりが立ってきたら、よぶんな油は、別のうつわにうつす。

⑦

フライパンをよくあたため、バターをとかす。一度にたまごを入れる。

はしとフライパン、両方動かして、スクランブルを作る。

美しい形を作るために、フライパンをかたむけて、むこうがわにおる。

135 Kcal

⑨食べる

⑩あとかたづけ