

お米マイスターの食育出前授業 お届け!ごはんパワー教室

平成22年度 農林水産省 食育実践活動推進事業

平成22年度実施報告書

お届けごはんパワー教室とは

『お届け!ごはんパワー教室』は地域のお米屋さんのお米マイスターが実施する小学校4・5・6年生を対象とした出前授業のことです。お米の専門家「お米マイスター」が、お米のこと、朝ごはんの大切さや食事のバランスのこと、米作りや食料自給率などについて、食の授業を展開しています。この出前授業は平成19年より今回で4年目の実施となりました。本年度は1,136回(469小学校)の授業を実施し、参加児童数は42,364名となっています。

お届け!ごはんパワー教室の特長

わかりやすい教材を使った授業



Q&A方式の大きな授業用フリップ、たのしいイラストを使ったテキスト「ごはんパワーブック」いろいろなお米の実物標本「お米の世界」などを活用してお米マイスターが授業を展開しました。(お米マイスターのホームページに教材の一部が掲載されています。ご覧ください。)



フリップ



ごはんパワーブック



お米標本

体験を重視した授業展開



もみすり体験。精米体験など実際のお米やモミを使った体験授業が好評です。



地元のお米マイスターが実施しますのでご担当教諭と実施内容を事前に打合せします。日常の授業とのつながりが保てます。

他の授業やバケツ稻づくりとの連携



バケツ稻づくりでの疑問にもお米マイスターがアドバイス。

学校と家庭をつなぎます



この出前授業では授業を受けた児童に保護者向けの子どもを育む「元気ごはん検定」練習帳を配布しています。練習帳はホームページ上の検定試験と運動しながら、お米・ごはんの知識、食事バランスのとれた食事の大切さを伝えるように工夫されています。

出前授業の広がり

【ジュニアお米マイスターの認定】

出前授業を受講した児童にジュニアお米マイスター認定バッジを配布することで出前授業への参加意欲を高めました。



ジュニアお米マイスター
認定バッジ

【ごはんパワー新聞コンクール】



出前授業を活かして学習の整理や調べ学習を促進するために「ごはんパワー新聞(壁新聞)コンクール」を実施しました。

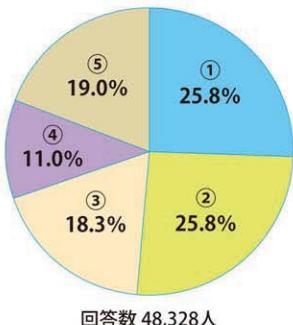
「お届け！ごはんパワー教室」参加児童アンケート集計結果

お届けごはんパワー教室実施校の参加児童を対象にアンケート調査を依頼いたしました。アンケートは教室実施直後の児童に対して1回目調査を行い、約1ヶ月後に2回目の調査を行っていただきました。教室の実施による朝ごはんの摂取や食事の選択などの日常の食行動の変化を調査してみました。

調査集計結果

ごはんパワー教室授業内容への興味

【第1回】Q1) ごはんパワー教室の話を聞いて勉強になったことはなんですか？



- ① 粉すり・精米などのお米の体験
- ② 朝ごはんを食べると良いこと
- ③ 食事バランスガイドのこと
- ④ 稲づくりや水田のこと
- ⑤ 国内で食べ物を作る大切さ

分析：「食事バランスガイドのこと」が18.3%、「朝ごはんを食べると良いこと」が25.8%と授業内容に占める説明の割合とほぼ比例し、意図した通りの結果となった。

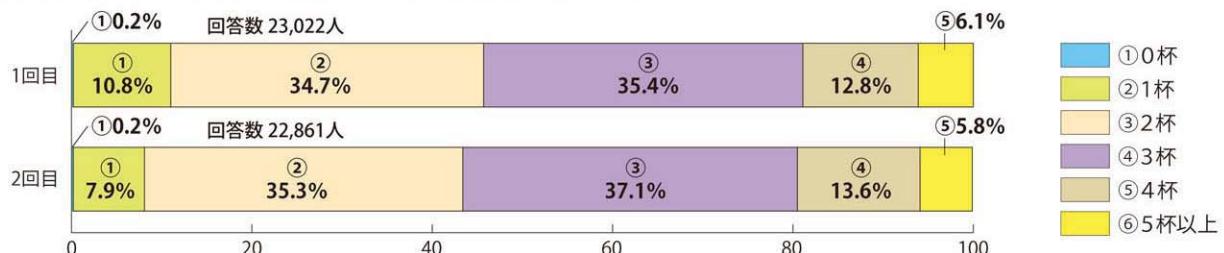
参加児童は全員

「ジュニア
お米マイスター」に
認定されました。

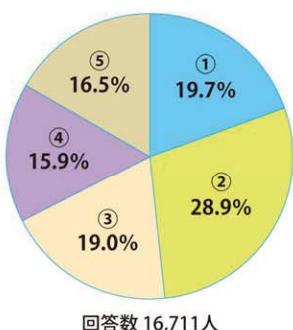


米食回数の変化

【第1回】Q6)・【第2回】Q1) 日にお茶碗何杯ごはんを食べますか？



【第2回】Q3) Q2で「食事バランスガイドのことを考えた」と回答した場合の追加質問。
どのようなことを考えましたか？

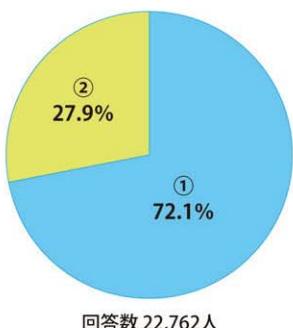


- ① 主食（お米）をちょうどよい量食べるようにした
- ② 副菜をちょうどよい量食べるようにした
- ③ 主菜をちょうどよい量食べるようにした
- ④ 牛乳・乳製品をちょうどよい量食べるようにした
- ⑤ 果物をちょうどよい量食べるようにした

分析：お茶碗1杯の割合が減り、2杯～4杯の割合が増加している。第2回Q3より、19.7%が主食（お米）の回数を見直しており、授業の効果が見られる。主食の見直し以外にも、主菜、牛乳・乳製品、果物をちょうどよい量食べるよう見直す割合が15.9%～19.0%あり、全体的なバランスを見直す傾向がある。特に、副菜を見直す割合が28.9%と突出しており、お米と野菜に対する関心が高まっている。

家族との共食

【第2回】Q5) ごはんパワー教室の内容をご家族に話しましたか？



- ① 話した
- ② 話さなかつた

分析：72.1%が家族に話していたことがわかる。児童の保護者の理解が深まりつつ、家庭で食事バランスガイドが浸透することが、食生活改善の第一歩と考えられる。

保護者のアンケート結果

Q1. 今回のごはん検定を実施する前から
食事バランスガイドを知っていましたか？

- ① イラストも内容も知っていた 27.9%
- ② イラストを見たり、名前を聞いたりしたことがあった 42.6%
- ③ 知らなかった 29.5%

Q2. “Q1で「1. イラストも内容も知っていた」と
答えた方に聞きます。いま、食事バランスガイドを
参考に食事をしていますか？”

- ①いつも参考にしている 19.6%
- ②時々参考にしている 39.2%
- ③たま参考にしている 29.4%
- ④まったくしていない 11.8%

Q3. “Q2で1、2、3と答えた方へ伺います。
現在、食事バランスガイドを参考にしている頻度
を教えてください。”

- ①毎日 17.8%
- ②2～3日に一度 33.3%
- ③1週間に一度 31.1%
- ④1ヶ月に一度 8.9%
- ⑤2～3ヶ月に一度 4.4%
- ⑥半年に一度 2.2%
- ⑦1年に1度 0.0%

Q4. 今回の検定に参加して、
食事バランスガイドの内容を理解できましたか？

- ①大変よくわかった 44.3%
- ②ある程度わかった 50.8%
- ③あまりわからなかつた 3.8%
- ④全くわからなかつた 1.1%

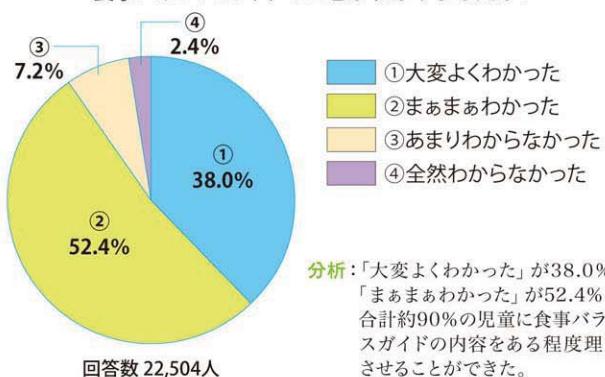
Q5. 今後、食事バランスガイドを参加して
食生活をおくりたいですか？

- ①ぜひ参考をしたい 50.3%
- ②できるだけ参考をしたい 47.5%

調査集計結果

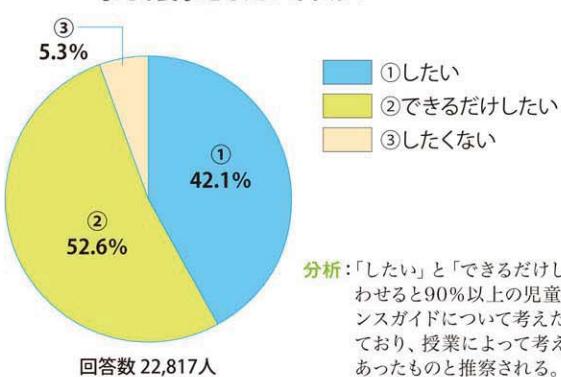
食事バランスガイドの理解度

【第1回】Q4) 今日、ごはんパワー教室を聞いて、食事バランスガイドのことがわかりましたか?



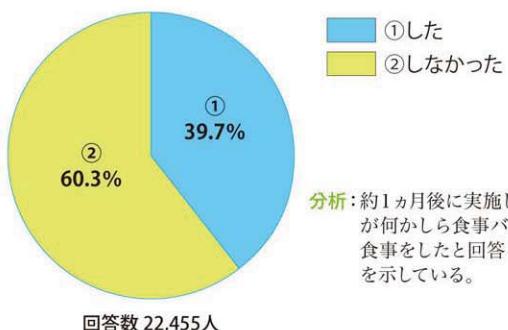
分析:「大変よくわかった」が38.0%、「まあまあわかった」が52.4%の合計約90%の児童に食事バランスガイドの内容をある程度理解させることができた。

【第1回】Q5) これからは、食事バランスガイドのことを考えて食事をしたいですか?



分析:「したい」と「できるだけしたい」を合わせると90%以上の児童が食事バランスガイドについて考えたいと回答しており、授業によって考えるところがあったものと推察される。

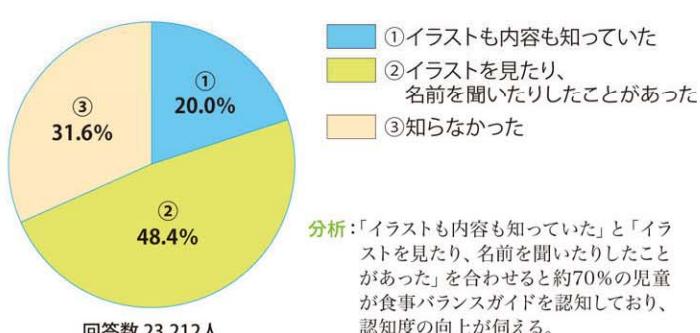
【第2回】Q2) ごはんパワー教室の後に、食事バランスガイドのことを考えて食事しましたか?



分析:約1ヵ月後に実施した調査では、39.7%が何かしら食事バランスのことを考えて食事をしたと回答しており、高い実践率を示している。

食事バランスガイドの活用頻度

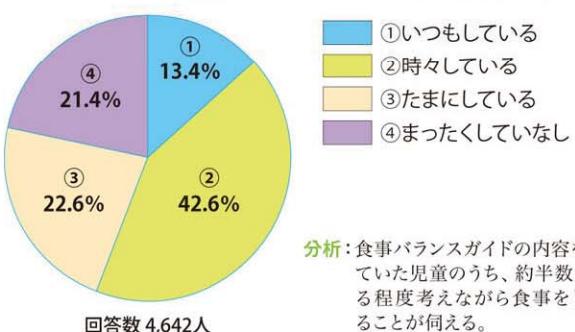
【第1回】Q2) ごはんパワー教室に参加する前から食事バランスガイドを知っていましたか?



分析:「イラストも内容も知っていた」と「イラストを見たり、名前を聞いたりしたことがあった」を合わせると約70%の児童が食事バランスガイドを認知しており、認知度の向上が伺える。

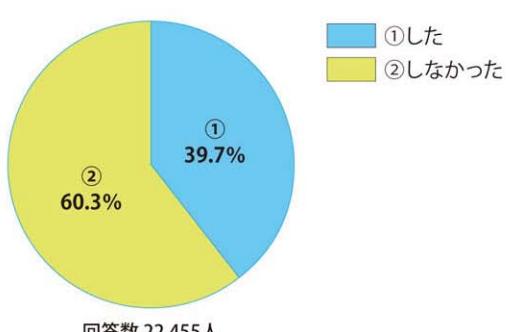
【第1回】Q3) Q2で「イラストも内容も知っていた」と回答した場合の追加質問。

いま、食事バランスガイドを考えて食事していますか?



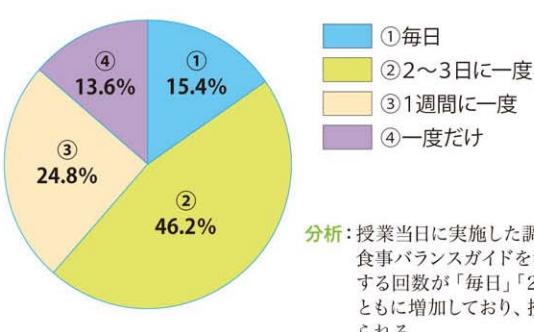
分析:食事バランスガイドの内容を知っていた児童のうち、約半数が、ある程度考えながら食事をしていることが伺える。

【第2回】Q2) ごはんパワー教室の後に、食事バランスガイドのことを考えて食事しましたか?



【第2回】Q4) Q2で「した」と回答した場合の追加質問。

食事バランスガイドを考えて食事をした回数は?



分析:授業当日に実施した調査時に比べて、食事バランスガイドを考えながら食事する回数が「毎日」「2~3日(時々)」とともに増加しており、授業の効果が見られる。

お米の授業に
活用できる!!

ごはんパワー学習素材集

お米マイスターホームページでご覧下さい

検索

お米マイスター全国ネットワーク

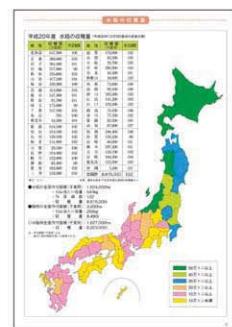
内容のご紹介



ごはんパワー新聞
コンクール入賞作品



ごはんパワー説明フリップ集



お米品種について



ごはん食の効用



食事バランスガイドの活用例



お米が届くまで (お米の流通)

ごはんや食生活の学習に役立つホームページのご紹介

お米の授業に
活用できる!!

★お米マイスター・ごはんパワー教室のことなら

お米マイスター全国ネットワーク
<http://www.okome-maistar.net/>

★ごはん食やお米の知識がたくさん
(メールでお米についての質問もできます)

米ネット
<http://www.komenet.jp>

★地産地消・食料自給率、世界の食料のこと

FOOD ACTION NIPPON
<http://syokuryo.jp/index.html>
みんなのよい食プロジェクト
<http://www.yoi-shoku.jp>

★バケツ稻づくりや農業のことについての質問は

バケツ稻ネットワーク
<http://www.yoi-shoku.jp/bucket/>

北陸農研センター キッズページ
<http://narc.naro.affrc.go.jp/inada/kids/kids.html>

★食事バランスガイドや健康な食生活の情報は

食事バランスガイド
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html

めざましごはん
<http://www.maff.go.jp/j/soushoku/kakou/mezamasi.html>

ごはんを食べよう国民運動
<http://www.gohan.gr.jp>



お米マイスターって
どんな人なの?

信頼されている
地域のお米屋さん
です!

1 全国の田んぼから おいしいお米を探すチカラ

多種多様なお米の中から、食べる人の好みや用途に合ったお米を探すチカラが、お米マイスターの1つ目のチカラです。



2 おいしいお米の特長を 活かすチカラ

お米の特長を活かし、精米方法やブレンド技術を駆使しながらおいしいお米に仕上げる技術が、お米マイスターの2つ目のチカラです。



3 お米のおいしい食べ方と 食文化を伝えるチカラ

お米の食文化を伝えるとともに、お米がどのように栽培されたかという情報や特性を伝え、最もおいしく炊いて食べる方法をアドバイスするチカラが、お米マイスターの3つ目のチカラです。

