

「コンビニ食ってどんな食？」

～仮想コンビニ食を使ってバランスよいメニュー選びを考える～

プログラム（小中学生向け）

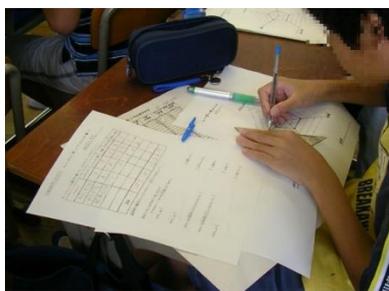
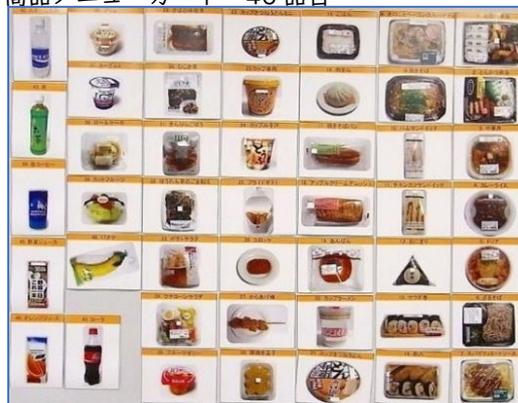
所要時間	内容
15分	ワーク 仮想コンビニから自らの昼食を選ぶ 各自がワークシートとレーダーチャートに記入
10分	発表 2, 3人の形の異なるレーダーチャートの発表から、昼食のメニュー選びの問題点に気付かせる
10分	ワークまとめ
5分	食に関するクイズ クイズを通してバランスよく取る工夫を楽しく学ぶ
5分	まとめ・アンケート

高校生対象講座では、お助けメニューを活用して栄養バランスの良い昼食を選び直すワークも実施

講座風景



商品メニューカード 46品目



ワークシート記入中

お助けメニューカード 12品目



受講生のアンケートより

- ・今日の授業について、分かりやすかったコンビニ食で好きなものを食べていると良かったから、「ま・ご・わ・わ・さ・し・い」と覚えといて、こんごの生活に役立てようと思いました。また、自分の事だから、そういうのを気をつけようと思いました。
- ・コンビニの物では野菜果物類がとりにくいことが分かったので、コンビニでごはんをすませるときは、野菜や果物を多く取る事が大切だと分かった。
- ・時々コンビニに買いに行くけど、その時のバランスを考えるとよくなかったと思いました。これからは、気を付けて買い物しようと思いました。
- ・これから利用する機会が増えるコンビニ食について、選び方(考え方)を具体的に知ることができた。生徒も空腹を満たすだけでなく、自分の健康についても考える機会となりました。レーダーチャートにすると過不足が一目でわかり周りの人との比較や気付いたことも多くありました。【見学先生】