

# 私が食べたものがわたし

～ごはん食拡大に向けた食教育の実践～

[ ガイドブック ]

NPO法人 地域循環研究所

## 目 次

はじめに

- 1 . プログラムのねらいと対象 . . . . . 1
- 2 . 指導案 . . . . . 2
- 3 . 児童のグループ学習報告会 . . . . . 7
- 4 . 食教育実施による児童の意識の変化 . . . . . 20
- 5 . 教師の感想 . . . . . 21
- 6 . 保護者の感想 . . . . . 23

おわりに

謝 辞

関連の新聞記事

## はじめに

みなさんにとって「ご飯」「お米」とは何でしょうか？日本の歴史はお米の歴史と言っても過言ではありません。日本人は2000年前からお米をたくさん作るために自然に手を加え、社会制度を整えながら水田を開発してきました。長い間、お米は経済の基礎でした。お米は私たちの日々の生活や文化の根底にあるものです。ところが、近年の日本人の米離れは凄まじい勢いとなり、それまでの食生活は一変してしまいました。そして、その反作用として糖尿病や高血圧症など「飽食のなかの不健康」が社会問題化しつつあります。この問題は単に「和食を見直しましょう」「もっとご飯を食べましょう」と叫ぶだけでは解決しません。

これまで教室で行われていた授業は、先生が指導し生徒が学ぶといった基本的な形式を構造の上に成立していました。しかし、最近では「自ら学ぶ」というコンセプトのもとに多くの学校で、「考える授業」として問題解決学習が取り入れられ、それぞれの分野で新しい価値観に基づく授業が模索、展開されています。また、総合的学習が動き出している今、全ての教科が本来有している能動的な学習展開が注目されてきました。こうした変化のなか、NPO法人地域循環研究所では「食」「環境」「農業」「エネルギー」などのキーワードをもとに、全ての教師が利用可能な普遍的な学習プログラムの開発に取り組んできました。当研究所では長年にわたって蓄積してきた学習法や科学的データを基盤として、「21世紀の学習」に必要な作業を重ねてきました。今回紹介する学習プログラムも社会科や家庭科の一つの在り方を提示したものであり、同時に以下のコンセプトにより制作、実施を行ったものです。

今日、さまざまな形態の食教育が行われていますが、この食教育プログラムは、まず自分自身の食への関心、健康への関心を持続的に持ってもらうことを重点において制作されたものです。食の意識の低下は、ビデオでも報告されているように日本人全体に蔓延しつつある深刻な社会問題であり、この心の問題を解決しなければ、いかなる食教育も効果を発揮し得ません。私達はさらにこのプログラムを発展させ、受講者が各自の具体的課題を自ら解決する能力を養うことを目的とした第2弾、第3弾のプログラムの制作を予定しています。

当研究所ではこうしたプログラム制作への参加者を募集しております。日常の授業をよりよいものにするために努力されている先生、そして児童・生徒の心身の健康を預かる栄養士、養護教諭等の教育関係者の参加をお待ちしています。

NPO法人 地域循環研究所  
理事長 中村 修

## 1. プログラムのねらいと対象

ねらい(最終目標): 児童に、各自の実生活において、より健康な食生活を送れるようにするための知恵と技術を身に付けてもらう。

ねらい(中間目標): 児童に、食と健康に関する意識をしっかりと持ってもらう。今回のプログラムは導入としての位置づけもあるのでこの目標を達成する。

対象: 小学校高学年(5,6年生)

今日、子どもをとりまく食環境、とりわけ家庭における食生活の問題が顕在化しつつあり、健康問題としても社会問題としてもクローズアップされるようになりました。同時にこの問題を解決する手段として、食教育という分野に大きな期待が集まっています。しかし、具体的な実行力を身に付けること、すなわち日々の食生活に改革をもたらすことを目的とし、かつ、そのために十分に吟味のなされた食教育プログラムはほとんど存在していません。

そこで、当研究所ではその対象を小学校高学年(5,6年生)に絞り込んだ食教育プログラムの制作を行ないました。小学生を対象とした理由は、成人以上になると食事を含めその生活パターンや趣向を変更する事は非常に困難であるのに対して、児童はなにより正しい物事を受け入れる柔軟性に優れ、この時期に適切な食教育を受けることは、以後の食生活を健全に送るための絶好の機会となるからです。また、同じ小学生でも高学年では、ものごとを体系的に捉えられるので自己学習能力も高く、その後の展開に期待が持てます。

我々の食教育プログラムが最終的にめざすものは、「児童が各自の実生活において、より健康な食生活を送れるようにするための知恵と技術を身に付けてもらう」といった非常に大きなものです。もちろん、現状を鑑みればそこまでの道程はとても遠く、一筋縄ではいかないでしょう。そのため、今回のプログラムは、その第一段階として「食と健康に関する意識向上」を目的としています。

次ページからは、児童の食と健康の意識向上を目的とした食教育プログラムを、実際の授業の中で利用可能な指導案としてまとめたものです。ビデオプログラム「私が食べたものがわたし ~ごはん食拡大に向けた食教育の実践~」と合わせてご覧下さい。

### 3 . 児童のグループ学習報告会

児童が食教育関連の課題解決学習に取り組む場合、いくつかのパターンがあります。多くの場合は最初に教師によって「食品添加物について考える」「地域の農業について考える」「畜産農家で体験をする」という具合に、取り組むべきテーマがある程度限定されています。この場合、テーマが限定されているので、児童は比較的容易にその課題に取り組むことが可能です。しかし、設定されたテーマを調べることそれ自体に関心に移り、「なぜ、今この調べ学習をしているのか」という学習の出発点が不明瞭になりがちです。

その点、この食教育プログラムの実施では、印象に残る導入、児童が関心を持てるような問題提起、そして強い動機付けをしているので（指導案&ビデオを参照）、プログラム後半での児童の自己学習・グループ学習においても中だるみや逸脱がほとんどありませんでした。

以下では、本プログラムを実施した3校の成果発表会の様子、そのときに使用された資料を提示しています。そのなかには、先に挙げた「食品添加物について考える」「地域の農業について考える」などのテーマに取り組んでいるものもありますが、これは児童が自分自身の健康を守るために必要なテーマだと判断したものです。もちろん教師の適切な誘導も必要ですが、その学習姿勢や発表の仕方を見てもとても生き生きとした様子が伝わってくると思います。

# バランスの良い食事は献立から



## ●● バランスのとれた食事 ●●

・どのような食事がいいの？  
私達の食事を栄養のかたよりのないものにするためには、6つのそれぞれの食品の栄養の大切さを知る必要があります。

<b>1群</b> 魚・肉・卵・大豆 主にたんぱく質 鉄を供給。 心の25%	<b>2群</b> 牛乳・乳製品 主にたんぱく質 カルシウムを供給する。	<b>3群</b> 緑黄色野菜 主にビタミンA・C・E β-カロテン・ビタミンK ビタミンB6を供給する。
<b>4群</b> 芋・豆・芋類 主にたんぱく質・ビタミンB1 食物繊維 腸の働きを助ける。	<b>5群</b> 果物・野菜 主にビタミンA・C・E 食物繊維を供給する。	<b>6群</b> 油脂・糖質 主に脂質(肉類) エネルギーを供給する。 骨自給

★ 1日30食品をめやすに  
食べよう!! ★

### ● 幼児のこん立のたて方 ●

大人の食事と子供の食事の構成とちがうところは消化しやすい形であたえるところです。

1. 食品の種類はなるべく多くし  
消化のよいものを選ぶ。
2. 幼児の消化器の発育にあわせ  
消化しやすいように調理する。  
幼児が楽しく食事をするように、彩・色味つけなども工夫する。  
甘すぎ・辛すぎ・しげきの強い物もさけ熱すぎたり、冷たすぎたりしない。

● 満2才から、1日3回大人の食事に合わせてこん立をたてる

## ● 冬のこん立で(朝食が) ●

- ごはん
- みそ汁  
(青菜・ふろふく)
- 吉野煮  
(里もも、石臼糖、かたくり粉)
- ごまあえ  
(青菜・ごま)

春・夏・秋・冬に人間の体がもとめる微量栄養素がたくさん入った季節ごとの献立の紹介です。そして大人、子ども、お年寄りによい良い年代別の献立もを紹介しました。

# 朝ごはん、大事です！

朝ごはんを食べないとこんなことになります。

- その① 元気(やる気)が出ません。
- その② 勉強の能率が落ちる。
- その③ いらいらしてくる。
- その④ 集中力がなくなる。
- その⑤ 運動好きに107やスタミナが出ない。
- その⑥ 体温が上がらないので、体がめさめさないです。
- その⑦ ふとやぶくなる。

ねてから2時間後に生長ホルモンがでます。(約12時)10時にはねないと朝食を食べる気がしません。

朝ごはんを食べれるために、学校に行けどのスケジュールと朝ごはんの例をあけてみました。

スケジュール

- 6:45 おきる
- 6:50 顔をあらってのつをおこす。
- 7:00 ごはんを食べた後に栄養をやる。
- 7:15 トイレに行ってふろしなものをたす。
- 7:30 学校に行く

朝月ご「はん 例」 時間がないとき

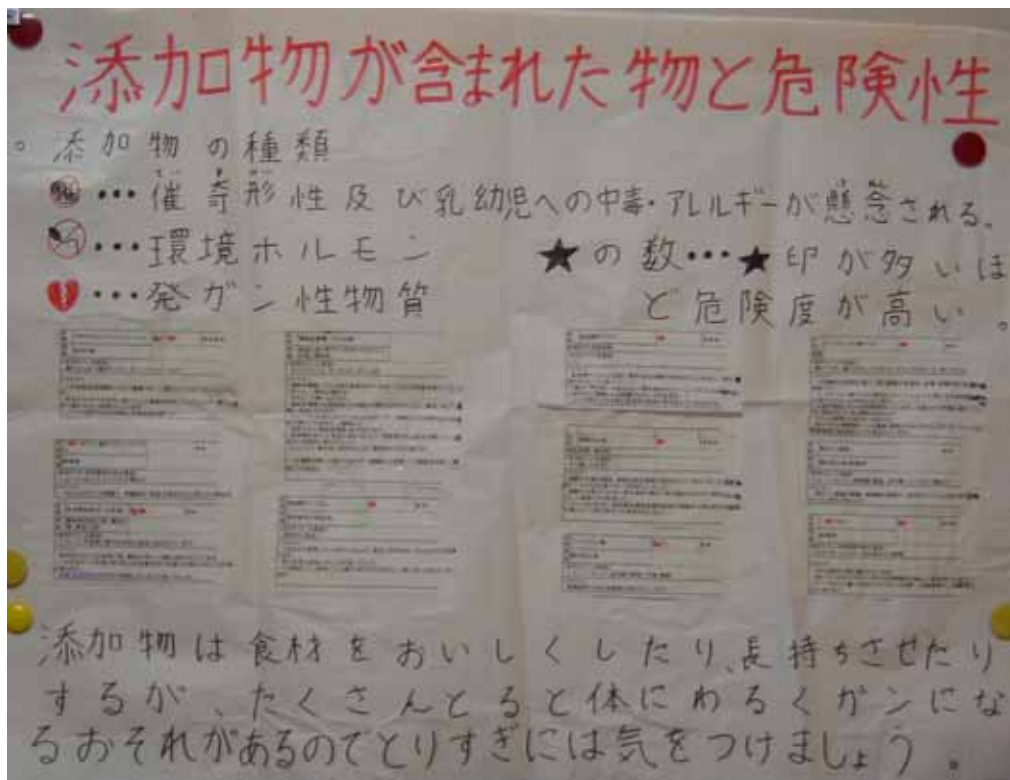
① ごはん	② 食パン	牛乳とバナナ
味噌汁	牛乳	コーンフレーク
目玉焼きとアロ、コー	ミルクスベジータ	の牛乳かけと
大根おろしとしらす干	のゆし	みかん
し	みかん	チーズと野菜
		ジュース



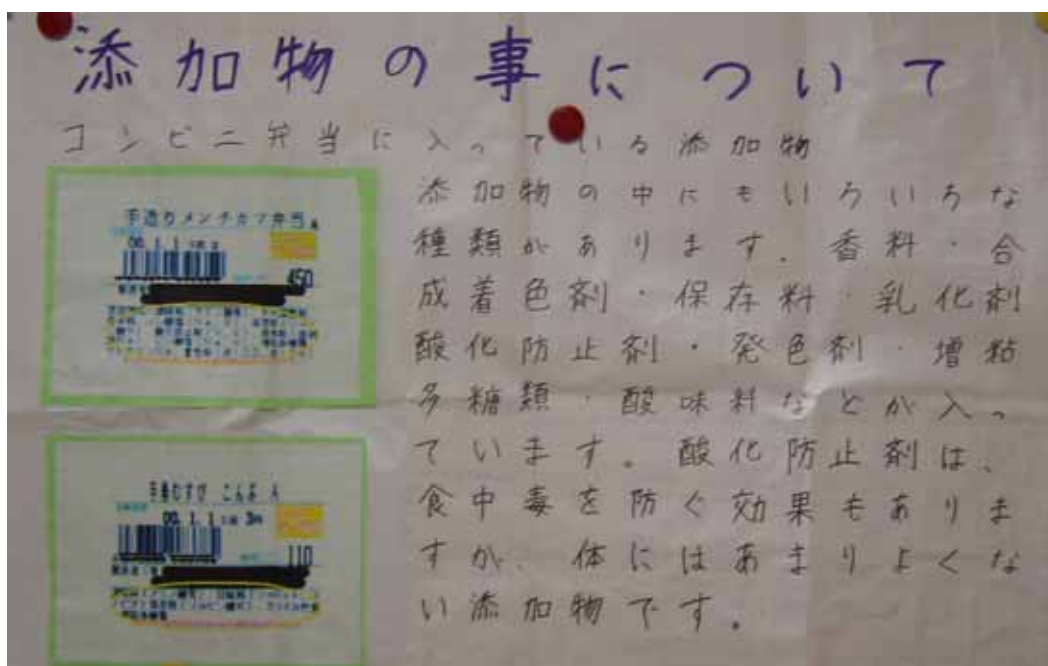
「朝ごはんの大切さを調べたので、みんなにも報告します。朝ごはんを食べないと、いろんな良くないことがあります。夜更かしをしないで、気持ちよく目覚めて、おいしく朝ごはんを食べるようにしましょう」



## 表示ラベルにたくさんの添加物 これていいの？



「添加物について調べました。コンビニ弁当の表示ラベルを見ると、たくさんの合成添加物が入っていました。食べ物をおいしそうに見せる発色剤や、長持ちさせるための防腐剤、様々な添加物が入っています。こうした添加物をたくさん摂ると体に良くないので、きちんと表示を見て買い物を楽しみましょう。」





## 日本人にかかせない醤油の大半は二セモノ？！

「昔からの醤油は大豆、麦、食塩だけで作られています。今、スーパーで売られている醤油のほとんどは、たくさんの添加物が入っています。」

「この2種類の醤油から、水分を除いたものがこれです(写真)。残った重さの違いは添加物のあるなしによるものです。」

「さらに、大豆、麦、食塩だけで作られて作られた醤油でも、それが安い外国産のものであれば、農薬や遺伝子組み換えの危険があります。」

「醤油は日本人が日本食をおいしく食べるために絶対に必要なものです。その醤油のことをもっと見直すべきだと思います。」



# なぜ良くないの？ おかし、ジュース、カップ麺・・・



「お菓子やジュース、それにインスタントラーメンはあまり体に良くない」とよく言われますが、どんなものが体に悪いのかをきちんと調べてみました。



## 添加物はなぜ体に悪いのか？

**添加物の種類**

1. 着色料・・・色をつける
2. 着香料・・・香をつける
3. 保存料・・・長もちさせる
4. 強化ざい・・・おはりを出す
5. かんすい・・・おごわりをつける
6. 調味料・・・味をおいしくする

ることなら、添加物をあまりとらない方がよいのです。

○添加物を減らそう！！

★材料名のラベルをよく見る  
添加物の少ないものを買う。

★カップ麺のスタアは残す  
添加物がたくさん入っている。

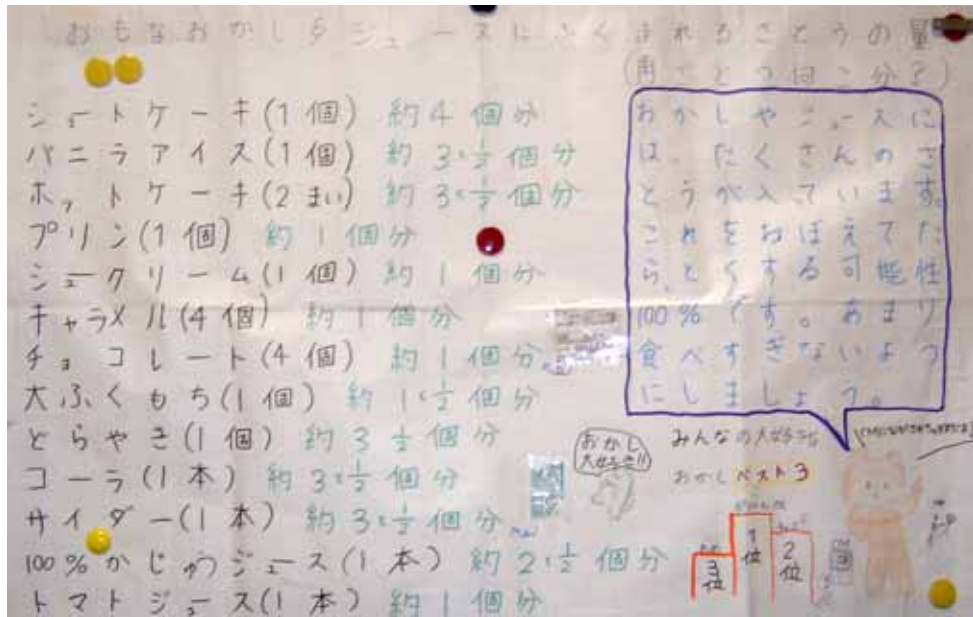
★たくさん種類の異なる食べ物を組み合わせる  
それ以外の添加物をとる量が少なくなる。

★野菜や海藻類まめ類を毎日食べる。  
添加物害を少くしてくれる。

↓ **そこで**

○添加物は本当に必要なもの

○添加物の中には、たくさん使うと体に悪い/悪いところがあるかよくわかっていない物もたくさんあり、これからどんどん大きくなっていく私たちは、でき



これから大人になっていく私たちは、できるだけ添加物を摂らない方が良いことがわかりました。それから、砂糖の摂りすぎも糖尿病などの危険があります。私たちがよく食べるおやつにはたくさんの砂糖が入っています、ですから食べすぎには注意が必要です。

クラスみんなが、どんなおやつの食べ方(摂り方)をしているかアンケートをしました。

おやつチェックシートに回答中です



添加物が入っていない、手作りおやつ「とうふ白玉」をつくってみました。とてもおいしかったです！





## ホントにさわやか？！ ジュースの砂糖と添加物



「テレビで流れるジュースのコマーシャルでは、それを飲んでいる俳優さんはとってもおいしそうに、そして健康そうに、そしてさわやかにキメています。でも、その実態はどうなのでしょう？」



「ジュースの水分を蒸発させると、残ったのはたっぷりの砂糖、そして化学的に作られた添加物です。こんなジュースは飲みたくないですね。」

「では、果汁がたくさん入っているジュースなら大丈夫なのでしょう？実はジュースの材料となる果物のほとんどは外国産です。そして、日本では認められていないような農薬を使用した果物が材料になる場合もあるそうです。」

「ジュースを買うときはラベルをよく見て買しましょう。でも、それよりもお茶を飲むのがもっといいみたいです。お茶には虫歯を防ぐ成分も含まれていますから。」

# やっぱり国産が安全 & 安心 育ち盛りに大切なカルシウム



## 安心して食べられる食材選び

・食材は、賞味期限の長い物を選ぶといいです。

野菜はなぜ国産がいい？

それは...とれたての物がおいしいから？外国産の物は、運ぶのに時間がかかるから新鮮にはなってしまうのです。

外国産の物より国産の物のほうが安心して食べる事ができます。

牛肉はなぜ国産が高い？

それは...  
牛肉は、外国産だと牛のえさ代が高いけど、国産だと牛のえさ代が高い。でも安心して食べる事ができます。

食品はなるべく国産を選んで

## カルシウムについて

カルシウムをとるには、牛乳や小魚がさいてきです。この牛乳や小魚は骨や歯になります。だから私たちの食生活にはかかせない物です。

Qカルシウムが不足するとどうなるでしょう？

それは...  
カルシウムが不足すると  
成長不良になる。  
イライラする。  
高血圧  
痛こりなどになってしまう。  
注意すること! PD  
炭酸飲料はカルシウムの吸収を悪くするのでひかえましょう。

## いろいろ考えると、やっぱりご飯がいい

「昔とくらべて日本人はたくさんのパンを食べるようになりました。そのきっかけは、戦後の食糧難の時代に学校給食にパンが出たからだそうです。さて、その学校給食のパンはすぐにカビてしまいます。これは学校給食パンには市販のものとは違って防腐剤が使われていないからです。」



← すぐにカビる学校給食パン

こちらは市販のパン。どちらも水を加えて4日後のもの。 →

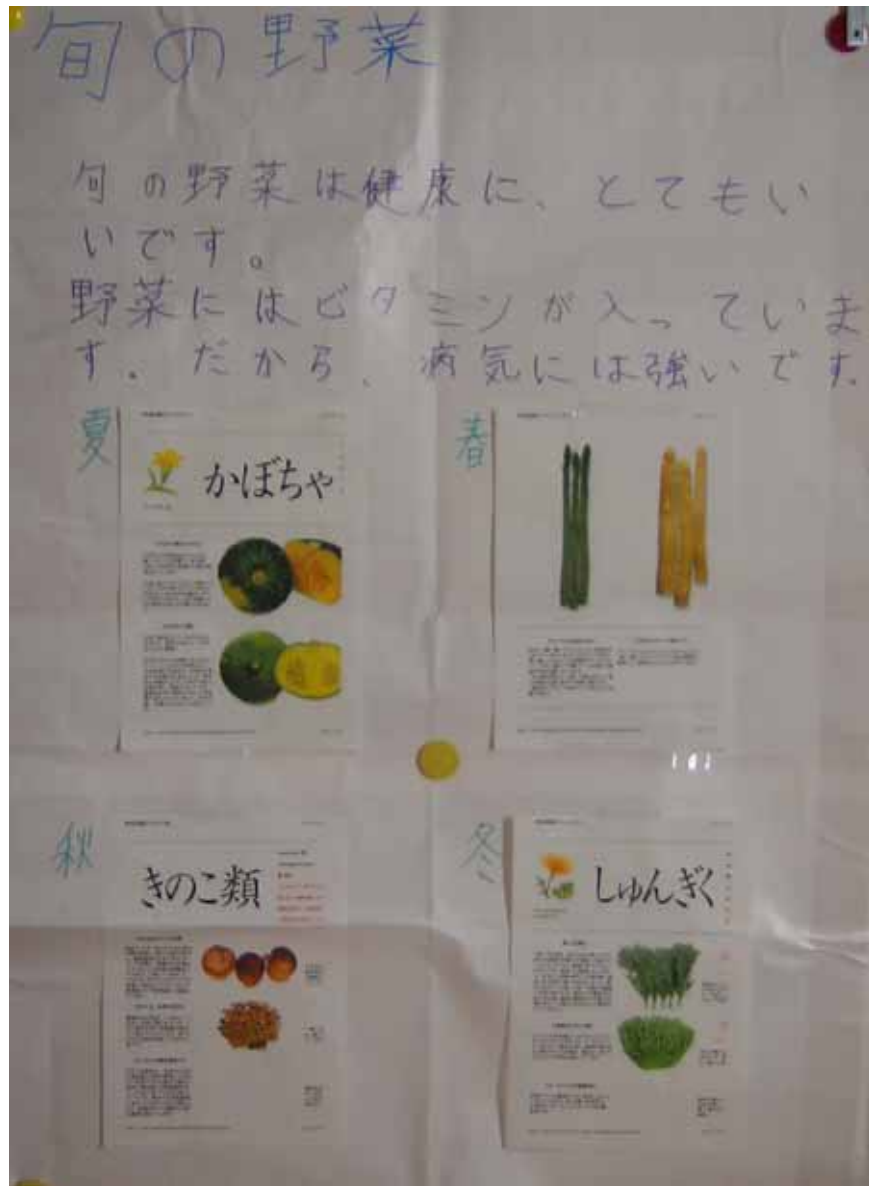


「たしかに学校給食パン防腐剤は入っていない。でも、パンの材料である小麦は外国産。外国産の小麦にはいろんな農薬が使われていて、体に有害なものもあります。アメリカ産の小麦から検出されるクロルピリホスメチルとマラチオンの中毒症状は、頭痛、だるさ、視力低下、腹痛、けいれんなど・・・」

「それともうひとつ、パンを食べるときによく使うマーガリン。日本のマーガリンにはトランス型の脂肪酸が含まれていて、アトピーの原因のひとつも考えられています。そのためヨーロッパやアメリカでは使用を禁止しているところもあるくらいです。」

「以上のことを考えると、パンより米を食べる方が良いように思えます。みなさんはどう思いますか？」

## 旬の野菜が体に良い理由



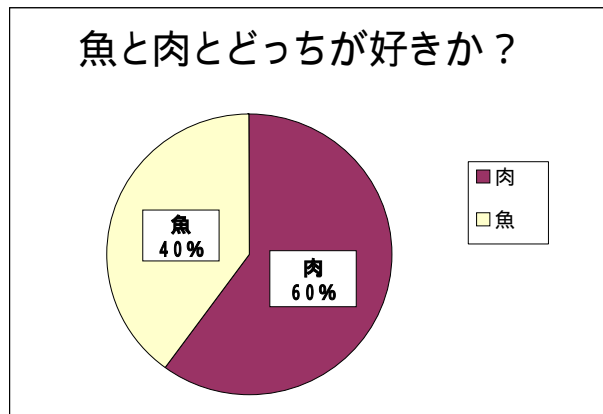
「その時期、その場所に適合した野菜だから体にも良いのです。春・夏・秋・冬それぞれの旬の野菜をたくさん食べましょう！」



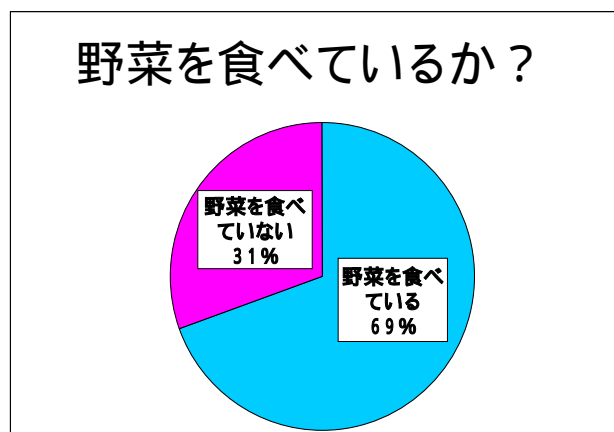
## 福岡県椎田町の5年生はみんなの食について調べて発表しました



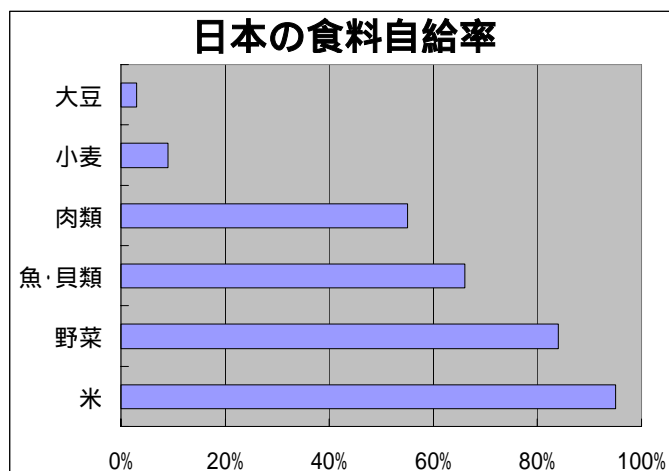
「みんな肉が大好き。でも好き嫌いは良くないよね。」



「野菜をきちんと食べるといろんな栄養素が摂れます。もっと野菜を食べましょうね。」

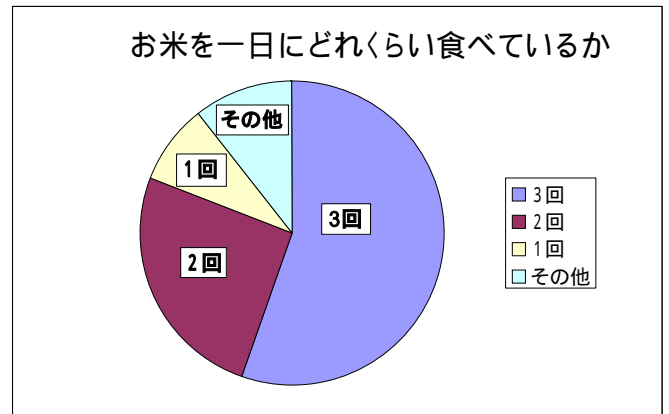


「日本は食料が少ないんですね。もっと地元のものを食べるようにしたらいいのに。」

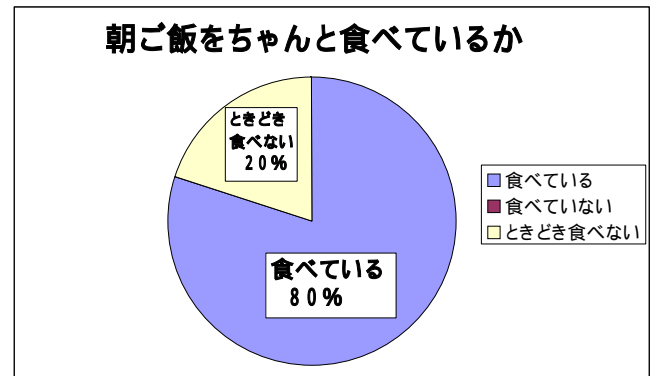




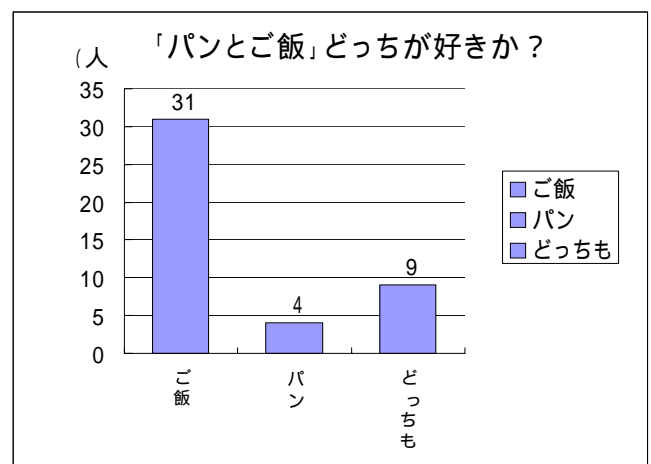
「僕達はバケツ稲のほかに、ふつうの田んぼでも米作りをしています。だから米作りの苦勞も良く知っています。そして、もちろご飯が大好きです。」



「朝ごはんをきちんと食べないと頭も動きませんよ。少し早起きして、きちんと朝ごはんを食べるようにしましょう。」

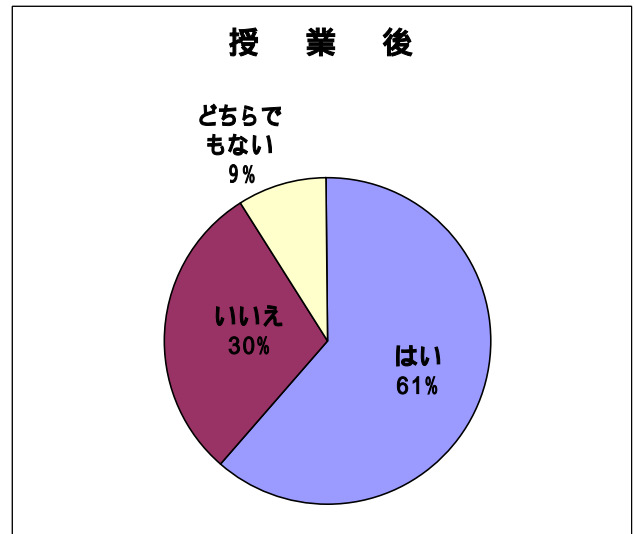
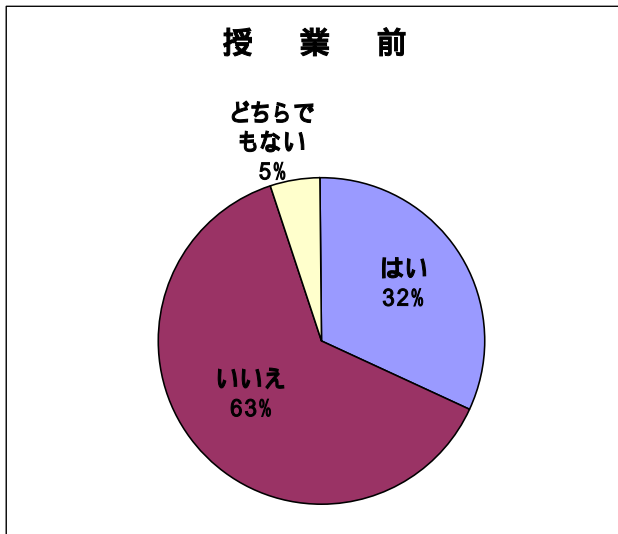


「私達の食生活は昔に較べて大きく変化しました。ごはん食が減って、生活習慣病などが増えました。ごはん中心の食生活で、健康な生活を目指しましょう」



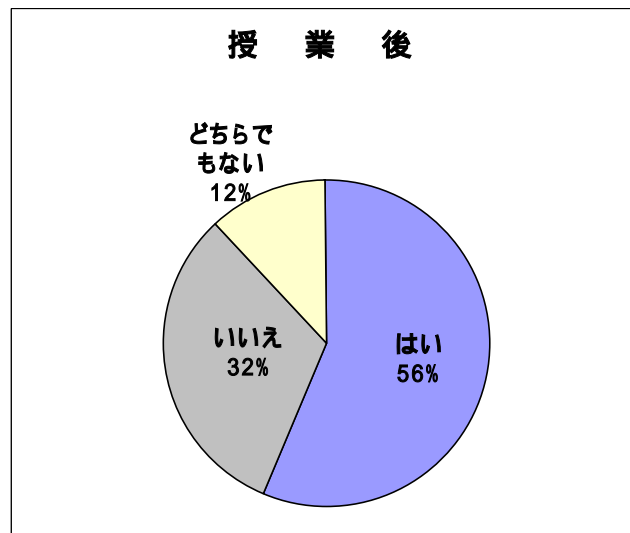
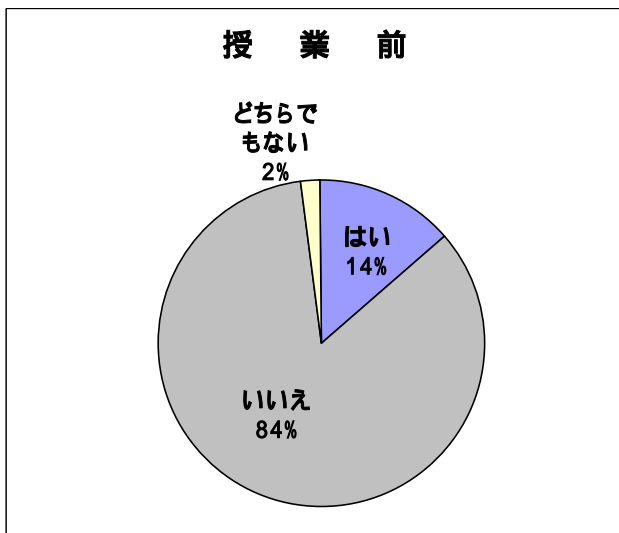
#### 4. 食教育実施による児童の意識の変化

Q. 食材を買うときに産地の表示は気になりますか？



この設問では、食べ物（とくに農産物）の生産には土地や気候など地域性によって、その出来栄や特性が左右されるという理解があってはじめて「はい」を選択することができます。授業の後に「はい」を選択した61%の児童は、授業によってそうした食べ物一般に関する理解と関心が深まったと考えられます。また、ここで「はい」を選択した児童の多くは、地場産物の購入を指向していることが児童の発表を見ることでわかります。

Q. 食材を買うときに添加物の表示は気になりますか？



この設問で「はい」を選択するためには、単にうまい・まずいという関心だけではなく、自分の健康や生命を大切に考えることが必要です。授業の後に「はい」を選択した56%の児童は、授業によって食のみならず、自己の健康への関心も強くなったと考えられます。食への無関心が大きな問題となっている現代社会において、この効果は特筆すべきものかと思われます。

## 5 . 教師の感想（福岡県椎田町立八津田小学校）

### 川口 猛 教諭

クラスでも朝食を取らない子ども、あるいは、食べたとしてもお菓子や飲み物だけの子どもなどが少なからずいます。また、きちんとした食事であっても「孤食」の子どももいます。

今回の食教育を受けた子どもは家に帰ってからも、おうちの人に「食品の表示の見方」や「旬の意味」「和食が優れていること」など食に関していろいろな情報提供をしているようです。また、同時に自分でわからないことをおうちの方に質問するようになり、おうちの方もそれに応えるよう努力しているという話も聞きます。なかには今回の授業をきっかけに「できるだけ地場産の旬のメニューにする」という家庭もありました。大部分で、この授業をきっかけに子どもとおうちの方が食について様々なことを話し合うようになったという好影響があったように思います。この食教育プログラムで特筆すべき点は、このように教室から家庭にその効果が広がった、あるいは広がる可能性が大きい、ということがあると思います。

ただ、「ご飯食拡大の助成事業」という性格上仕方のないことかと思いますが、授業終盤でご飯に限定した情報提供・誘導へとテーマが移行した際、若干の不自然さを子どもたちに与えたように思います。今回は、子どもたちが大人になったときに健康な食生活を送ることができるように、という非常に大きな目標を掲げてスタートしましたので、そのための導入としてやらなければならないことがとても多かったために、幸いそうした不自然さは目立ちませんでした。

また、「子どもたちが大人になったときに、きちんとした食生活を自力で送ることができる」という最終目標のためには、継続的にこうした授業を実施する必要があるかと思います。今回は、年度途中からこの食教育プログラムを組み込んだために多少無理をしましたが、年度当初から組み込めるのであれば、他の科目との横断的な連携も可能になるので、より大きな効果が期待できます。

### 田淵 孝正 校長

今回は学校の外部から、それを専門にしている NPO や大学の方々に来てもらうことができ、非常におもしろい授業ができたと思っています。子どもたちにとって印象深い授業になったことは言うまでもありませんが、我々教師にとっても、また、児童のおうちの方にとってもさまざまな面で考えさせられる授業だったと思います。普通、食事に関しては主観的に「良い食事をしているはず」と思っているものですが、その食事を写真に撮ってみることで始めて客観的に観察できる、ということがわかりました。今回、自宅での食事撮影調査に協力してくれた方々は、多かれ少なかれ自分の頭の中にある「私の食事」と現像された写真との間にギャップがあったと思います。今回の食教育プログラムではこうした仕掛けというか、以後の取り組み・自己学習の動機付けとなるようなプログラムが随所に盛り込まれ、常に脳みそに刺激を受けながら授業が進行していくという感じでした。

学校のことは全て学校内で対応すべきという意見も一部にはあるようですが、各々の先生はあらゆる

ことに精通している訳ではないので、私は積極的に外部の専門家を学校に招き入れたいと考えています。そして、子どもたちにとって、あるいは、小学校の授業という範囲であれば専門家に成り得る人材は地域内にもたくさんおられると思います。今回の授業の発展型として、来年度（平成16年度）子どもたちに自分で自分の食事を用意する能力、すなわち調理技術を身につけてもらうような授業も考えていますので、そこで専門家として活躍できるPTAの方々、地域の方々を募集したいと考えています。この地区は学校の活動に関して、皆さんとても協力的ですのでうまくいくと思います。ただ・・・とてもシャイな方が多いので、どうやって授業に引っ張り込むかという課題があります。

今回、せっかく子どもたちに良い影響を与えることができたので、単なる調理実習としてではなく、「自分の健康は自分で守ることが必要なんだ」という確かな認識のもとで、献立づくりからスタートして、食材の吟味・購入、その上で基本的な調理能力を身につけられる、そんな授業を想像しています。これは子どもたちにとっても楽しい授業になると思いますから、そこに是非、地域の方々にも参加して頂きたいと、そう考えております。

## 6 . 保護者の感想

保護者アンケートを実施しましたので、その一部を紹介いたします。

### Q . 今回の食教育の実施をどのように思われますか？

- ・ 日ごろ何気なく生活している中で見過ごしている事を、今回は改めて考えさせられました。子どもにとっても有意義な学習だと思います。
- ・ ただ話を聞くだけの授業ではなく、自分達で調べることでより理解が深まり良いと思います。
- ・ こういう知識を持つことは大切なことだと思います。
- ・ 発表会を見ましたが、小学生でここまで調べるとは・・・あっぱれです。
- ・ 親子で食生活について考える良いきっかけになりました。
- ・ グループ学習が通り一ぺんのものではなく、どれも深く掘り下げて調べ、考えているのがよくわかり感心しました。
- ・ 食べ物について、自分の健康に関連付けて教えるのが良いと思った。
- ・ 現代の食はとても乱れているので、このような授業はとてもよいことだと思います。
- ・ 子ども、親ともに食の見直しができました。
- ・ 口に入れるもの、体調などを考えさせることは、子どもに自覚をもたせる上でも良いと思う。
- ・ このような授業は、子どもたちにとっても良い貴重な体験になったのではないのでしょうか。
- ・ 子どもたちひとりひとりに意味のある授業になったと思います。

### Q . 食教育実施によって具体的な食の変化、あるいは意識の変化などありましたか？

- ・ 今までは、せいぜい賞味期限くらいしか見ていなかったが、今回の授業をきっかけに添加物や産地にも配慮したいと思います。
- ・ もう少し早起きして、きちんと朝食を摂れるように親も子も努力したい。
- ・ 親の目の届かないところで買い食いするときでも、今回の授業の教訓を生かしてもらいたい。
- ・ この授業が始まってから、子どもと食の安全性の話をするようになりました。
- ・ 少しはおやつをひかえて食事をするように気をつけているようです（長続きすればよいのですが）。
- ・ 子どもが言うように地場産のものを使う、旬のものを使うというのは大事なことです。これを実現するためには親の努力も必要ですね。
- ・ コンビニ食やチンしてすぐに食べられるものは、少しずつでも減らしたいと思います。
- ・ 「腹八分目」ではないですが、「今日はこれくらいで止めておこう」と子どもが自分でセーブできるようになればいいのですが。
- ・ 食に関して子どもからアドバイスされることが嬉しいです。
- ・ 「6つの食品群」「1日30品目」、わかっていてもなかなか実行できなかったのですが、これを機にがんばりたいです。そして食事の時間を一家団欒の時間にしたいと思います。
- ・ 食事中はテレビばかり見ていましたが、きちんと自分の食事に向かい合って食べるようになりました（毎回ではないですが・・・）。

## おわりに

この食教育プログラムは冒頭でも述べたように、完成されたプログラムではなく、いまだ発展途上のものです。そのため、毎日児童と接している教員の方々から見れば、授業として不適切な部分や補完すべき内容もいくつか見受けられることと想像します。しかし、そうしたマイナスを差し引いても、食教育の「最初の一步」としての効果と手ごたえを十分得られたと確信しています。今回のプログラムに対する批評、意見を広く求め、今後とも子どもたちのためになる仕事を積み重ねてまいりたいと思います。

## 謝辞

今回の食教育授業プログラムの実施に際して、また、プログラムの構成・修正に当たっては福岡県大野城市立御笠の森小学校、福岡県椎田町立八津田小学校、福岡県椎田町立椎田小学校の各学校長、ならびに担当教諭、そして児童のみなさんより多大なご協力を頂きました。また、福岡教育大学秋永研究室の皆様をはじめ多数の方々から貴重な御指示、御教示を賜りました。この場を借りて厚く御礼申し上げます。

そして、本事業の助成元である、農林水産省「平成15年度地域米消費拡大対策事業(ごはん食推進活動支援事業)」に対して深く謝意を表します。



**私が食べたものがわたし**  
**～ごはん食拡大に向けた食教育の実践～**

**[ ガイドブック ]**

平成 16 年 3 月 22 日

NPO 法人 地 域 循 環 研 究 所

〒852-8521 長 崎 県 長 崎 市 文 教 町 1-14

長崎大学環境科学部 中 村 修 研究室気付

TEL・FAX 095-819-2727

このガイドブックならびに付属のビデオプログラムは、  
食糧庁 平成 15 年度 ごはん食推進活動支援事業  
の助成を受けて作成されました。