

## この自由研究の進め方

フォーマットをダウンロードして、  
この保護者向け解説資料に沿って進めるだけ。  
最後はホッチキスでまとめて提出するだけなので、とっても簡単！

\*（子どもが悩んだ時の「声かけポイント」付き）\*

## STEP 1

「食物アレルギー」「食品ロス」から  
子どもが興味をもった課題を選択！



## STEP 2

「食育の時間+」教材のアニメや動画を見ながら、  
親子で課題を進めていきます。



## STEP 3

課題をホッチキスでまとめて提出！



## はじめに

\*全員必須

- 選んだ理由が自由研究で1番大切なポイントです。「どうしてこのテーマに興味を持ったのか」を考えさせるようにアドバイスしましょう。
- 調べる前に、「自分が知りたいこと」を整理します。
- 「どんなことを調べるか、そのために必要なもの」を確認します。

「食育の時間+」教材のアニメや動画で基本を調べます。教材はサイトから無料で閲覧できます。その他、写真を撮って貼るためにカメラなども必要です(写真ではなく絵でもOKです)。

## 「食物アレルギー」フォーマット

\*テーマに「食物アレルギー」を選んだ人

## ■ 進め方

ア-1~4

「食育の時間+」サイトで「テーマ5 みんなで知ろう!食物アレルギー」をチェック!

ポイント

ア-5

特定原材料の7つをすべてみつけなくてもOK!

「小麦」が表示されている加工食品は、菓子類など身近な食品で見つけられます。(例:クッキー)

## 高学年対象ページ

ポイント

ア-6

ひとつの食品に特定原材料の7品目が数多く含まれているものをチェック!数多く含まれている食品からランキングしてみましょう。なかった場合は「なし」と書いてOKです。加工食品には食品表示が義務付けられているので、こうした表示をみることがポイントです。

ポイント

ア-7

給食の献立表や、レストランのメニューを見て、特定原材料の7品目が入っているメニューをチェック!何(どこ)のメニューをチェックしたのか、きちんと記録しておきましょう。

ポイント

ア-8・9

小麦粉を米粉にしたり、牛乳を豆乳にすることでアレルギー対応食が作れます。チャレンジしてみてくださいね。インターネットでレシピを探して参考にするのがオススメ。

## 「食品ロス」フォーマット

\*テーマに「食品ロス」を選んだ人

## ■ 進め方

ロ-1~2

「食育の時間+」サイトで「テーマ7 食品ロスを考えよう」をチェック!

ポイント

ロ-2

取り組みには、「フードバンク」や「フードシェアリング」、「シェアバッグ」などがあります。

ポイント

ロ-3

周囲で話を聞かせてくれる人を探して子ども自身がインタビューをすると学習効果が高まります。いない場合は家族で取り組んでいることでもOK!

ポイント

ロ-4

「自分で取り組めること」を考えさせることが大切なポイント!「毎日のごはんを残さず食べる」など、身近なことから考えてみるようアドバイスをしてくださいね。

## 高学年対象ページ

ポイント

ロ-5~7

賞味期限と消費期限の違いがあることを理解できるようになることがポイント!その違いをはっきりと言えるようになると、なおよいですね。

自宅の冷蔵庫の中で、「使いきりたい野菜や肉・魚」、賞味期限や消費期限が近づいているものを探し、メニューを考えることがポイント!賞味期限や消費期限が切れているものがあれば、早めに隠した方がいいかも……!?

## おわりに

\*全員必須

子ども自身が自分のこれからの生活に「どう活かしていくか」を考えさせることが大切なポイントです。