



## 「ベジチェックを活用した食習慣の形成教育」 ～食育授業の成果の見える化～

「出前授業ではありません。」《食育授業のコンテンツ作成補助及び教材提供》

保健・健康 家庭科 総合（食育・安全教育）

- (1) ねらい ① 児童やその家族がより良い食物選択の知識を身につけ、実践できる食育授業を実施する。  
② ベジチェックを活用し、児童に興味を持たせながら、成果が見える食育授業を実施する。

(2) 対象 ・小学3年生～小学6年生

(3) 授業者 担任教諭、家庭科教諭、栄養士もしくは栄養教諭  
※事前に、授業事例の動画や教材を基に、授業内容について打ち合わせします。

(4) 形式 ・各校にて継続して実施できる食育授業の指導計画、補助教材、資料をご提供します。

(5) 内容 【導入（3分）】

- ① 食品の三色分けクイズをする。  
・三色の役割の説明を聞いた上で、様々な食品を、赤・黄・緑に分類する。

- ② めあてを知る  
・特に緑色（野菜）の個数が多いことに着目し、野菜の働きと、その大切さについて学ぶというめあてを伝える

【展開（10分）】

- ① 事前にとった「野菜のアンケート」を確認し、学級の実態について気付いた事を話し合う。  
② 野菜の働きについて学ぶ  
・野菜の働き（体を丈夫にするビタミン、カルシウム、おなかの調子を整える食物繊維、病気を予防するビタミンA、皮膚を守るビタミンC、かむ力を強くするカルシウムなど）

【展開（25分）】 ※カゴメゲストティーチャーの動画を使用

- ① 旬の野菜を使うこと及び地場野菜を使うことのメリットについて知る。  
② ベジチェックの説明と、その結果について学ぶ  
・ベジチェックの測定値と、野菜摂取量を上げるためのコツを説明する。  
i いただきますまでのコツ：a.様々な野菜をためす、b.買い物や準備、片付け、料理を手伝う  
ii 食べ物を選ぶコツ：a.野菜が入っているメニューの選び方  
iii 食べ方のコツ：a.朝、昼、夜の3食をしっかりと食べる b.よく噛んで食べる。

【まとめ（8分）】

- ① 野菜摂取に関して、頑張りたいことをワークシートに記入して、発表する。

(6) 費用 食育授業のコンテンツ作成補助及び教材提供は「無料」  
・カゴメ株式会社の社会貢献事業のため、費用はかかりません。  
ベジチェック（推定野菜摂取量測定器）のレンタルは、「有償」  
・カゴメ株式会社健康事業部へお申し込みください。

※ベジチェックは、手のひらをセンサーにあてて約30秒で推定野菜摂取量を測定できる機器です。

<https://healthcare.kagome.co.jp/service/vege-check>



(7) お問い合わせ・お申し込み ベジチェックを活用した食育授業にご興味がある方は、専用のお問い合わせフォームに記載の上、ご連絡ください

[https://healthcare.kagome.co.jp/form\\_sumida](https://healthcare.kagome.co.jp/form_sumida)



【担当者】：カゴメ(株)健康事業部 福田 電話03-5623-8501 yasuhiko\_fukuda@kagome.co.jp