

放課後あそぼ！

放課後活動プログラム集



はじめに	5
放課後活動支援「i-ku サポートプログラム」	7
放課後活動支援「i-ku サポートプログラム」とは	8
放課後活動支援「i-ku サポートプログラム」の活用方法	10
放課後プログラムメニュー	15
ウォーミングアップ	
ストップ&ゴー	16
ハローボディ	17
タコ紹介	18
たのしく運動	
ペットdeサッカー	20
ペットdeベースボール	22
ペットdeピンポン	24
たのしく食育	
食育&サイエンス	
塩の働き実験（漬け物の秘密/旬と保存）	26
食材をつかった実験	27
塩と酢による変化の実験	29
保存食材を楽しむ！	
おむすびとみそ汁づくり	30
マイふりかけをつくろう	32
漬物づくり（塩漬け）	35
放課後クッキング	
パンケーキづくり	37
食育とエコ	
緑のカーテンをつくろう	39
キウイフルーツジャムづくり	42
サヤインゲンのごま和えづくり	44

たのしく科学	
しゃぼん玉 アラカルト	46
温度のふしぎ	49
空気と水と科学マジック	51
放課後博士	
数字はかせ	53
漢字はかせ	56
身体はかせ	59
地図はかせ	60
歳時記に親しむ	
敬老の日～季節を身体で表現してみよう～	61
チャンピオン決定戦～今日のチャンピオンは誰？～	63
表現あそび	
絵本を作ろう！	
パタパタ絵本1	64
パタパタ絵本2	65
仕掛け絵本1 草を食べる恐竜	66
仕掛け絵本2 うたうカエル	67
音であそぼ	
指揮人形	68
手拍子回し	70
音のキャッチボール	71
作ってあそぼ！	
つくって飛ばそう！	
紙ヒコーキ	72
ストローロケット	74
ストロー吹き矢	75
紙トンボ	76
ミニブーメラン	77
自然とあそぼ！	
石であそぼう	78

特色ある「放課後活動計画」とは	81
放課後活動プログラム&ワークショップ 活動報告レポート	85
「レクリエーションスポーツを楽しもう！」(児童対象/指導員対象) 渡辺 美佐子	86
「保存の知恵を伝える」(児童&指導員対象) 相澤 菜穂子	90
「放課後楽校」(児童対象/指導員対象) 阿部 進	93
「飛ばすおもちゃを作ろう！」(児童対象) 竹井 史	96
「缶笛を作ってあそぼう！」(児童対象) 柴田 礼子	98
「石であそぼう！」(児童&指導員対象) 直井 玲子・田島 美帆	101
放課後活動を支えるための試み	105
カバゴン流「放課後子ども教室」づくり 阿部 進	106
放課後活動の現場に相応しい企業支援の在り方 ～放課後活動支援(CSR対応)プログラム～ NPO法人キッズエクスプレス21	110
放課後活動のこれから	113
「放課後子ども教室」の今後の課題について 阿部 進	114
指導員へ向けた「創作あそび」放課後活動へのアドバイス 竹井 史	117
指導員へ向けた「音あそび」放課後活動への提言 柴田 礼子	119
「食育」の視点からみた放課後活動への提言 相澤 菜穂子	121
健全な子どもの身体～放課後児童の発育を現場から発信～ 渡辺 美佐子	123
おわりに	126

はじめに

子どもたちに関する様々な実態調査が行われている昨今、「学力」や「体力」の低下等に関する問題がクローズアップされています。また、景気下落に伴った親の就労環境の問題も、子どもたちに与える影響が危惧され始めているところです。

このような時代背景の中、「子どもの居場所づくり」という観点のほかに、学校教育や家庭教育では成し得ない『放課後活動』における使命と期待が、大きく膨らんできていると感じています。

本年度の「放課後活動プログラムづくり」は、(平成 19 年度)「総合的な放課後対策推進のための調査研究」事業に引き続いて、放課後活動の現場に求められている‘子どもの目線’に則したプログラムづくりを行いました。そして、ここに「放課後活動プログラム集‘放課後あそぼ!’②」としてまとめました。

放課後活動支援「i-ku サポートプログラム」

放課後活動支援「i-ku サポートプログラム」とは

放課後活動支援「i-ku サポートプログラム」の活用方法

放課後活動支援「i-ku サポートプログラム」とは

昨年度から実施している『放課後活動支援モデル事業』（放課後活動支援「i-ku サポートプログラム」）では、当該事業で連携した3つの市区のほか、様々な地域の地方行政や放課後現場を訪問し、プログラムの試行や現場の取材をさせていただきました。その中で感じたことは、「放課後子どもプラン」の施行に当たって、各地域の関わり方に大きな差異があることに加え、子どもを取り巻く環境や地域文化の厚みなど、均一的な方策が講じ得ていないことです。そのため、放課後現場に向けた「放課後の効果的なプログラム」として求められてくるものの多くは、先駆的、或いは伝統的なプログラムはもちろん、放課後活動の場と機会を有効的に運営するための手立てや、環境づくりに向けた具体的なプログラムやノウハウであると感じました。折りしも、昨年度の事業で試行しました「ウォーミングアッププログラム」（アイスブレイキングプログラム）や、プログラムにテーマ性と継続性等を持たせた「プログラミング」の手法がそれに相当するものです。双方のプログラムとも、単体のプログラム（放課後活動支援「i-ku サポートプログラム」～カフェテリアメニュー）の効果的な組み合わせによるものですが、より多くのケーススタディ（事例紹介）が求められていると考えています。

一方、今後の展開として考えていかなければならないのが、今施策の見直しが行われている「次世代育成支援対策推進法」に起因する、CSR的な視点からの企業の関わり方、或いは、地方行政の有効的な支援方法だと思います。多くの放課後の現場を見てまわる限り、比較的豊かな放課後事業の総予算の割には、その使途が日常的な指導員の人件費等で消えてしまい、先駆的な取り組みに対する専門的指導員や物資（教材や用品・用具、及び資金を称する）の支援に乏しいのが実情だと感じています。

この問題を解決するための方策として、企業からのCSR的な支援や活動参加を積極的に取り入れていくことが肝要であり、そのための効果的なプログラム開発が必要と考えています。既に、小・中学校の総合学習や放課後現場等への出前授業では、一部実施されていますが、現実的な問題としてはやはり、支援する側の「企業メリット」という障害が大きく立ちはだかってきます。

そこで、一つの活動プログラムに対し、企業側が求めている「スケール的なメリット」と「社会貢献的メリット」を兼ね添えた側面、もう一方で、放課後児童を抱える現場が求めている「社会教育的なメリット」等の側面と、両面を兼ね添えたプログラムづくりが肝要となってきます。

以上のような社会的な背景と事由を踏まえ、また、今日までの事業成果と活動実績等の経緯をもとに、次の視点で『放課後活動支援 i - ku サポートプログラム』づくりを行い、バージョンアップを図りました。

1. 放課後活動のカテゴリー別プログラム

- ①「知育」～おもしろサイエンス、漢字はかせ、他
- ②「遊育」～五感を使ったゲーム遊び、季節・祭事を通じた遊び、創作あそび、他
- ③「食育」～祭事と食文化、旬と保存、緑のカーテン、他
- ④「基本的生活習慣」～早ね早おき朝ごはん、躰け・マナー（挨拶・整理清掃）、他
- ⑤「ウォーミングアップ」～プログラム活動の起動力（集中&コミュニケーション）

2. 放課後活動のテーマ別プログラム

- ①「交流」プログラム～エリア・バリアフリー・ネットワークコミュニケーション
- ②「祭事」プログラム～四季、節句、祭り、行事、他
- ③「称号」プログラム～放課後楽校の称号（〇〇博士、〇〇チャンピオン）

3. 放課後の活動スタイルを考慮したプログラムづくり

- ① 日常的な放課後（ウィークデー）の活動に求められるプログラム
- ② 一日の滞在時間が長い放課後（土曜日、夏休み等）の活動に求められるプログラム
- ③ 継続的或いは規則的な放課後（年間、毎月・週毎）の活動に求められるプログラム

4. 放課後活動の現場運営をサポートするプログラム活用

- ① オリジナル性や多様性を目的としたプログラミング
- ② 指導員のフォーメーションと環境づくり

5. 放課後活動を支援する（CSR）プログラムのモデル化

- ① アウトリーチ的な手法のプログラム
- ② スポンサー的な手法のプログラム

放課後活動支援「i - ku サポートプログラム」の活用方法

昨年度から実施してきました『放課後活動支援モデル事業』において、多種多様な「放課後活動支援 i - ku サポートプログラム」を構築することができました。本誌「放課後活動プログラム集 放課後 あそぼ!②」には掲載できなかったプログラムや、現場における活動事例やポイント等の紹介は、ホームページ「放課後 あそぼ!」(<http://houkago.or.jp/>) に順次、掲載していく予定です。

次頁の表は、「放課後活動プログラム集 放課後 あそぼ! ① ②」に掲載しましたプログラムを整理し、一覧にまとめたものです。

プログラム一覧表について

「放課後活動支援 i - ku サポートプログラム」は、次のとおり整理し、一覧表に掲載しています。

【縦欄】

「テーマ」毎に、「プログラム名」を記しました。

【横欄】

- ・プログラム集に掲載した「号数」（昨年度発刊したプログラム集は①、本誌は②）と「頁数」を記しました。
- ・プログラムの活用場所欄には、「屋内」「屋外」別に○印で記してありますが、どちらにも活用できる場合には、両方に○印を記してあります。
- ・プログラムの適用欄には、「人数」と「活動時間帯」の各々のマス目に、凡例の文字・数字等で記してあります。
- ・プログラムのカテゴリー欄には、「遊育」「食育」「知育」「生活習慣」「ウォーミングアップ」「その他」別に○印で記してありますが、カテゴリーの領域が多岐にまたがる場合には、該当する複数のマス目に○印を記してあります。
- ・プログラムの汎用欄には、「交流」「祭事」「称号」別に○印で記してありますが、カテゴリーの領域が多岐にまたがる場合には、該当する複数のマス目に○印を記してあります。

プログラム集の活用方法

「放課後活動支援 i - ku サポートプログラム」は、基本的なカテゴリーとして、＜遊育＞＜食育＞＜知育＞＜生活習慣＞＜ウォーミングアップ＞＜その他＞別に分かれており、活動に使われる「用途」や「環境」等に応じて、選択し易いようにプログラム集を作成しました。

テーマ/プログラム名	掲載プログラム集		活動場所		適用		プログラムのカテゴリー						汎用		
	号数	頁数	屋内	屋外	人数	活動時間帯	遊育	食育	知育	生活習慣	ウォーミングアップ	その他	交流	祭事	称号
ウォーミングアップ															
パワーゲームでスキルアップ	①	18	○	○	-	-					○				
トントントン	①	22	○	○	-	-					○				
ストップ&ゴー	②	16	○		グ・全	-	○				○		○		
ハローボディ	②	17	○		グ・全	-	○				○		○		
タコ紹介	②	18	○		グ	-					○		○		
ゲームあそび～ゲームであそぼ！															
タングラムでグッドコミュニケーション	①	25	○		-	月	○		○						
マイキャラすごろくをつくらう	①	27	○		グ	平・月	○								
キャラクタードミノ大会をしよう	①	28	広		2～	平・月	○								
たのしく運動															
新聞ボール（新聞紙であそぼ！その1）	①	29	○	○	1	平	○				○				
ボール渡し（新聞紙であそぼ！その1）	①	29	○	○	グ	平	○				○				
ボール投げ（新聞紙であそぼ！その1）	①	30	○	○	グ	平	○				○				
長さ比べ（新聞紙であそぼ！その2）	①	31	○	○	グ	平	○				○				
電車ごっこ（新聞紙であそぼ！その2）	①	32	広	○	グ	平	○				○				
新聞ポッチャの練習 その1	①	32	広	○	グ	平	○				○				
新聞ポッチャの練習 その2	①	33	広	○	グ	平	○				○				
新聞ポッチャ	①	34	広	○	グ	平	○						○		
リトルコーンで遊ぼう	①	35	広	○	2～	平	○								○
紙コップエクササイズ（ピクニックセットであそぼう）	①	38	○	○	2～	平	○								
紙皿エクササイズ（ピクニックセットであそぼう）	①	39	広	○	2～	平	○								
折り紙エクササイズ（ピクニックセットであそぼう）	①	40	広	○	2～	平	○								
レジ袋エクササイズ（ピクニックセットであそぼう）	①	41	広	○	2～	平	○								
ペットdeサッカー	②	20	広	○	グ	平	○						○		
ペットdeベースボール	②	22	○	○	グ	平	○						○		
ペットdeピンポン	②	24	○		グ	平	○						○		
たのしく食育～種から育てよう！															
ケナフを育てよう①栽培編	①	43		○	-	年		○	○				○		
ケナフを育てよう②紙作り編	①	44	○		-	年		○	○				○		
育てて食べよう、ミニトマト	①	46		○	-	年		○							
食育とエコ～緑のカーテンをつくらう	②	39		○	グ・全	年		○	○				○		
「緑のカーテン」収穫果実 キウイフルーツジャム	②	42	○		-	年		○							
「緑のカーテン」収穫野菜 サヤインゲン	②	44	○		-	年		○							
たのしく食育															
水と塩	①	47	○		-	月		○	○						
メニューキャラクターカードをつくらう	①	52	○		-	月		○							
マイキャラカルタをつくってあそぼう	①	53	○		-	月		○							
マイキャラで紙相撲をしよう	①	55	○		-	月		○							
子どもの日（柏餅）	①	56	○		-	年		○					○	○	
十五夜（月見団子）	①	57	○		-	年		○					○	○	
魚の干物	①	58	○		-	年		○						○	
くんせい	①	59	○		-	月・年		○							
食育&サイエンス 塩のはたらき実験	②	26	○		グ・全	月		○	○						
食育&サイエンス 食材を使った実験	②	27	○		グ・全	月		○	○						
食育&サイエンス 塩と酢による変化の実験	②	29	○		グ・全	月		○	○						
保存食材を楽しむ！～おむすび&みそ汁づくり	②	30	○		グ・全	月		○		○					○
保存食材を楽しむ！～マイふりかけをつくらう	②	32	○		グ・全	月		○		○					
保存食材を楽しむ！～漬物づくり（塩漬け）	②	35	○		グ・全	月		○		○					
放課後クッキング パンケーキづくり	②	37	○		グ・全	月		○							

凡例) 人数: 1: 1人向け 2～: 2～3人向け グ: グループ向け 全: 教室全体向け -: 特定なし
活動時間帯: 平: 平日向け 全: 全日向け 年: 年間行事計画向け 月: 月間行事計画向け -: 特定なし

テーマ/プログラム名	掲載プログラム集		活動場所		適用		プログラムのカテゴリー						汎用		
	号数	頁数	屋内	屋外	人数	活動時間帯	遊育	食育	知育	生活習慣	ウーミングアップ	その他	交流	祭事	称号
たのしく科学															
マッチとアルコールランプ (プログラムの流れと準備物)	①	66	○		-	月			○						
マッチのつけ方・消し方	①	66	○		-	月			○						
アルコールランプをつける・けす	①	67	○		-	月			○						
バブとドライアイス (バクハツのふしぎ)	①	67	広		-	月			○						
進化した爆発② (バクハツのふしぎ)	①	68	広		-	月			○						
進化した爆発：野菜ロケット (バクハツのふしぎ)	①	68	広		-	月			○						
空気のふしぎ	①	69	○	○	-	月			○						
空気砲 (空気のふしぎ)	①	69	○		-	月			○						
ゴミ袋の熱気球 (空気のふしぎ)	①	70		○		月			○						
三炎。こうちがう (ろうそくのふしぎ)	①	71	○		-	月			○						
ほのおはなにがもえるのか	①	71	○		-	月			○						
ほのおはどうなっているのか	①	72	○		-	月			○						
ほのおをすくう	①	72	○		-	月			○						
磁石のふしぎ①	①	73	○		-	月			○						
磁石のふしぎ②	①	74	○		-	月			○						
しゃぼん玉 ① ②	②	46		○	-	平			○						
しゃぼん玉 ③ ④	②	47		○	-	平			○						
しゃぼん玉 ⑤	②	48		○	-	平			○						
温度の不思議 ① ②	②	49	○		-	月			○						
温度の不思議 ③ ④	②	50	○		-	月			○						
空気と水と科学マジック ① ②	②	51	○		-	月			○						
放課後博士															
カバゴン式漢字学習法	①	75	○		-	平			○						○
数字はかせ/数え方のふしぎ ① ②	②	47	○		1	平			○						
数字はかせ/数え方のふしぎ ④ ⑤	②	54	○		1	平			○						
数字はかせ/算数一技あり (おおよその数 他)	②	55	○		1	平			○						○
漢字はかせ/検算	②	56	○		1	平			○						○
漢字はかせ/水池	②	57	○		1	平			○						○
漢字はかせ/未飲	②	58	○		1	平			○						○
身体はかせ/からだのなまえ ① ②	②	59	○		1	平			○						○
地図はかせ/日本地図	②	60	○		1	平			○						○
歳時記に親しむ															
敬老の日～季節を身体で表現してみよう～	②	61	○		-	年	○						○	○	
放課後チャンピオン	②	63	○		グ	平							○		○
表現あそび															
がったい!マンパワー	①	81	広	○	-	平	○								
おにがっせん	①	84	広	○	-	平	○			○					
やめんしゃい!	①	87	○	○	-	平	○								
放課後活動でのマジック	①	90	○		-	平・月	○								
消えたコイン	①	91	○		-	平	○						○		
おいしいクレープ召し上げ	①	93	○		-	平	○						○		
○○ちゃんがつぶされちゃう	①	95	○		-	平	○						○		
人形が人間に!	①	97	○		-	平・月	○						○		
絵本を作ろう! バタバタ絵本1	②	64	○		1	平	○								
絵本を作ろう! バタバタ絵本2	②	65	○		1	平	○								
絵本を作ろう! 仕掛け絵本 草を食べる恐竜	②	66	○		1	平	○								
絵本を作ろう! 仕掛け絵本 うたうカエル	②	67	○		1	平	○								
指揮人形	②	68	○		-	-	○								
手拍子回し	②	70	○		-	-	○								
音のキャッチボール	②	71	○		-	-	○								

テーマ/プログラム名	掲載プログラム集		活動場所		適用		プログラムのカテゴリー						汎用		
	号数	頁数	屋内	屋外	人数	活動時間帯	遊育	食育	知育	生活習慣	ウオーミングアップ	その他	交流	祭事	称号
作って、あそぼ！															
とべ、とべ、マジカルペーパープレーン	①	100	広		-	平	○								
ユラユラ、落下傘	①	103		○	-	平	○								
どこまで続く連風	①	105		○	-	平	○								
ふんわり石けんケーキ	①	107	○		-	月	○								
ばくばくタオル人形	①	108	○		-	月	○								
ボンボンヨーヨー・單手人形	①	109	○		-	平	○						○		
手作り王冠争奪ゲーム	①	111	広		グ	平・月	○						○		○
びっくり箱	①	113	○		-	平・月	○								
ロケット発射、UFO発見！	①	115	○	○	-	平・月	○								
キラキラしゃぼんだま	①	117	○		-	平・月	○								
六角形の万華鏡	①	119	○		-	平	○						○		
牛乳パックで万華鏡	①	120	○		-	平・月	○								
メンコと絵カード、絵変わり遊び	①	122	○		-	平・月	○								
でんでん太鼓	①	125	○		-	平・月	○								
お花が咲いた	①	127	○		-	平・月	○								
体操人形	①	130	○		-	平・月	○								
大口カッパはくいしんぼ	①	132	○		-	平・月	○								
紙コップザウルス	①	134	○		-	平・月	○								
新聞紙 手作りサッカーボール	①	136	広		-	平・月	○								
新聞紙 手作り帽子&バスケット	①	138	○		-	平・月	○								
紙ひこうき	②	72	○	○	-	平	○								
ストローロケット	②	74	○	○	グ・全	平	○								○
ストロー吹き矢	②	75	○	○	2～	平	○								○
紙トンボ	②	76	○	○	-	平	○								
ミニブーメラン	②	77	○	○	-	平	○								
石であそぼう！	②	78	○	○	-	月	○								

凡例) 人数: 1: 1人向け 2～: 2～3人向け グ: グループ向け 全: 教室全体向け -: 特定なし
活動時間帯: 平: 平日向け 全: 全日向け 年: 年間行事計画向け 月: 月間行事計画向け -: 特定なし

ホームページの活用方法

ホームページ「放課後 あそぼ！」(<http://houkago.or.jp/>)は、基本的には、「放課後活動プログラム集 放課後 あそぼ！」①、②の内容を掲載しています。また、プログラムを実施しましたワークショップの様子や講師の紹介、使われた教材や、活動成果としての作品等の紹介も、順次掲載していきます。

更に、「放課後活動支援 i - ku サポートプログラム」を活用した実践レポートを、全国の放課後活動の現場から集い、新設する予定のライブラリーにおいて、広く紹介したいと考えています。

放課後プログラムメニュー

- ウォーミングアップ
- たのしく運動
- たのしく食育
- たのしく科学
- 放課後博士
- 歳時記に親しむ
- 表現あそび
- 作ってあそぼ!

ストップ＆ゴー！

柴田 礼子

活動の概要

楽器の音や音具の音などに反応して、音が鳴っている時は動き、音が止まったら、動きも止めるという即時反応遊び的なウォーミングアップ。

ねらい

- ・音のおもしろさで、笑いが出てリラックスできる
- ・いろいろな音、楽器の音を聞く、演奏する
- ・音と動きの関係性からルールを認識する
- ・誰でもがリーダー（指揮者）の役割を楽しめる
- ・音の種類や音の出し方によって動きが誘発される

展開内容

- ①小物楽器などで音を出すリーダーを決める。
- ②リーダー以外の方は、楽器の音が聞こえたら動き、楽器の音が止まったら止まる。
- ③楽器の音の速さ、強さを変えて、動き方に変化をもたらすようにする。
- ④リーダーを交代する。
- ⑤応用編として、「止まった時に、指定された色に触る」、「指定された形を作る」、「質問に該当する人のみ動く」、「言われた数の人数で集まる」なども試してみる。

対象年齢 / 人数

幼児～大人まで / 少人数～多人数

準備物

持って動くことができる簡単な小物楽器、またはおもしろい音が出る音具

環境設定

動くことができる空間

プログラム開発の背景

このウォーミングアップでは、リーダーの役割交換することで、聞くことと演奏することの両方の役割を担うことが可能になり、楽しみながら、音との関わり、人との関わりを体験できる。その役割交換の場面をウォーミングアップなどで、何度も体験することは、リーダーになるおもしろさと責任感を同時に感じることに繋がっていく。

指導上のポイント

- 対象者と一緒に動く→ルールを体現する（モデリング）
- 音の出し方を工夫する→音の緩急、強弱、間を工夫し、様々な動きを引き出す。
- 役割交換がスムーズに行くよう声かけをする。
- 楽器の種別などには拘らず、楽器以外にも、素材の音や、音具、手作り楽器など多くの音を使用する。

ハローボディ

柴田 礼子

活動の概要

様々な国の言葉で「こんにちは」と挨拶しながら、身体の部位同士をくっつける、スキンシップ & コミュニケーション遊び。

ねらい

- ・参加者同士が出会い、笑顔、笑い声を引き出すことで、身体と気持ちの緊張をほぐす
- ・スキンシップの大切さと嬉しさを体験する
- ・相手を触る際のタッチの加減を知る
- ・身体部位の名前を覚える
- ・様々な国の言葉（挨拶）を使うことで、「国際理解」のきっかけをつくる

展開内容

- ①「こんにちは」といいながら、参加者同士、できるだけたくさんの人と握手をして挨拶をする。
- ②握手をする際は、相手の目をきちんと見て、しっかり握ることが大切なことを伝える。
- ③挨拶の言葉を他の国の言葉に変え、(例：ハロー、ボンジュール、ニイハオ、ジャンボなど)、接触させる体の位置も変化させる。(例：肩、頭、足、背中、膝など)
- ④言葉や身体接触の場所を子ども達に選ばせて、同様に遊ぶ。
- ⑤挨拶する時間に制限をつけ、その中で何名の人と接触できたかなど、ゲーム性を入れる。

対象年齢 / 人数

幼児～大人まで / 少人数～多人数

準備物

特になし

環境設定

動くことができる空間

プログラム開発の背景

いろいろな国の挨拶を言いながら、スキンシップの機会を作っていくことで、様々な方法で仲間と関わるおもしろさを体験していくことは非常に大切であり、それを異年齢間で行うことは、自分と人との体による付き合い方を知るきっかけを提供することになる。

指導上のポイント

- 参加者と一緒に動いて、ルールを体現する。(モデリング)
- 学年によって、身体接触が恥ずかしいという場合は、⑤のように、ゲーム的に時間の制約をつける。
- 参加者の年齢や男女の比率によって、ルールを変えるなどの工夫が必要。
- 世界の挨拶の本などで事前に、世界の国の挨拶を調べておいて、指導者が挨拶を覚えておく、あるいは、その一覧表を子ども達にわかるように貼り出しておく。

タコ紹介

直井 玲子

● STEP1

ボールを使って「自己紹介」

ねらい

初めて参加～交流する人と一緒に、これから始まる「時間」と「空間」、そしてみんなの「想い」を共有して、全員が輪になり、ボールをパスしていく。ゲーム的要素を取り入れることによって、楽しい雰囲気の中で、話している人に注目する。自分の番が廻ってくることに對して、余計な緊張感を持たずに「自己紹介」ができる。

準備物

椅子（人数分）、色違いのボール（各1個、計2個）

展開内容

- ①椅子を円陣に並べ全員が座る。
- ②色違いの2個のボールを、それぞれ時計回りと反対周りにまわしていく。
- ③2個のボールが手元に揃った人が、簡単な自己紹介をする。
- ④全員が自己紹介できるまで続ける。

遊びの展開

円陣に座ったまま、ボールの代わりにいろいろな「モノ」を廻していく。

- ・声、言葉、手拍子、ジェスチャー etc.
- ・いろんな種類の見えないボール（小さいボール、重いボール、熱いボール、トゲトゲボール etc.）

指導上のポイント

同じ人のところばかりにいかないように、参加者ひとりひとりが全員を見渡し工夫する。

（例えば、一個のボールのスタートを遅らせるなどして、全員が自己紹介できるように促す。）

● STEP2

他人を通して「自己紹介」→「タコ紹介」(= 他己紹介)

ねらい

子どもたちは、自分だけにしてくれた相手の話し（お爺ちゃん、お婆ちゃんの自己紹介）を、今度は自分がみんなに話し聞かせるという役割を担うので、相手がしてくれた話しを真剣に、注意深く聞くようになる。何人かだけが参加するのではなく、全員が話しをする機会をつくることができる。

準備物

特になし

展開内容

- ①全員を前にして、自分で「自己紹介」をするのではなく、まず誰か別の人に自分のことを話し、そしてその人から自分を紹介してもらおう。（ここでは、「タコ紹介」(= 他己紹介) と称する)
- ②お爺ちゃん（または、お婆ちゃん）と子どもが2人一組（ペア）になる。子どもたちの方が多ければ、お爺ちゃん1人に付き、子どもが2～3人付くようにする。
- ③制限時間(1～2分)を決め、まずはペア(お爺ちゃんと子ども)で、互いに「自己紹介」をし合う。
- ④その後、ペア同士全員が集まって円になり、お爺ちゃんの「自己紹介」を聞いた子どもが、お爺ちゃんに代わって「タコ紹介」をする。逆に子どもの「自己紹介」を聞いたお爺ちゃんが、子どもの「タコ紹介」をする。

注：「敬老の日」の催事の場合

暗記を競うゲームではないので、一度では覚えきれない内容（相手の名前や年齢等）でも、紹介されている本人の助けを受けながら、一番興味深かった話しを中心に、「タコ紹介」していただけるように促す。（いろいろな人と接する機会ができるので、話しをする相手は、自分の祖母でない方が良い。）

ペット de サッカー

渡辺 美佐子

活動の概要

サッカーゴールの代わりに、ペットボトルを並べてゴールにして、相手のペットボトルを何本倒すか競います。ペットボトルの大きさや重さ、本数をアレンジすることができて、様々な楽しみ方ができます。

ねらい

- ・スポーツを通して、初対面の人同士が仲良くなる
- ・遊びの楽しさを体験することによって、心と身体のリフレッシュを図る
- ・みんなで楽しくスポーツをするために、参加者みんなで話し合い、ルール工夫や用具の選択をすることで、参加者全員のコミュニケーションを図る
- ・「年齢」「性別」「障がいの有無に関係なく」誰もが参加して楽しむスポーツを体験することで、「社会参加」「ユニバーサル」を意識することにつなげる

準備物

ペットボトル
ソフトバレーボール

展開内容

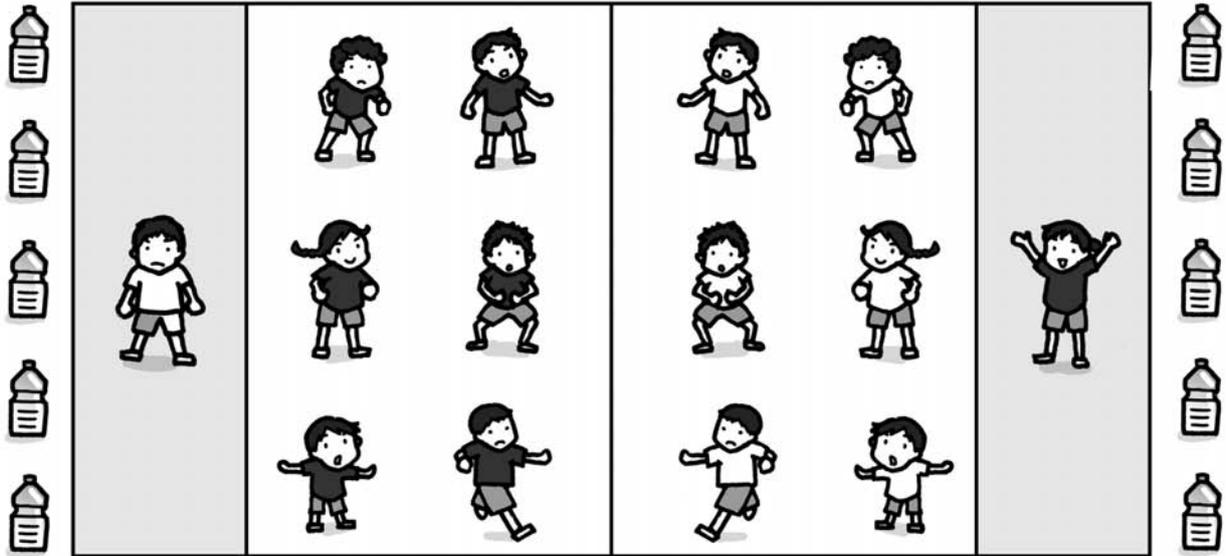
- ・基本的ルールはサッカーと同じ。
- ・ゴールエリアの後ろにペットボトルを並べます。
- ・ペットボトルの数は、両チームの実力に合わせて、本数に差をつけてもかまいません。
- ・シュートはプレイエリア（ゴールエリアの外）から打ちます。
- ・サイドにボールが出たときは、キックイン。

競技人数

1チーム 5人～7人

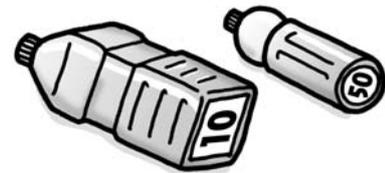
環境設定

バスケットボールコート



指導上のポイント

- ・ペットボトルの配置に変化をつけたり、両チームともじょうろ一杯分の水を使っても良いことにして、ペットボトルに入れる水の量を工夫します。
- ・ペットボトルの裏に点数を書いておくと、倒した本数でなく、総得点で優勝を決めることもできます。



ペット de ベースボール

渡辺 美佐子

活動の概要

バッティングティーにボールを乗せ、静止したボールをバットで打つ、ピッチャーのいない野球です。

ねらい

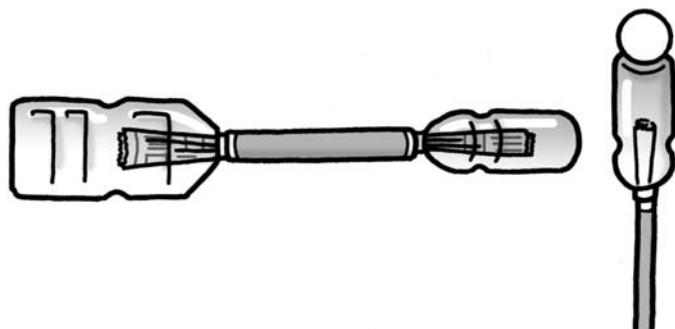
- ・スポーツを通して、初対面の人同士が仲良くなる
- ・遊びの楽しさを体験することによって、心と身体のリフレッシュを図る
- ・みんなで楽しくスポーツをするために、参加者みんなで話し合い、ルール工夫や用具の選択をすることで、参加者全員のコミュニケーションを図る
- ・「年齢」「性別」「障がいの有無に関係なく」誰もが参加して楽しむスポーツを体験することで、「社会参加」「ユニバーサル」を意識することにつなげる

準備物

- ・ペットボトル ・ラップの芯 ・カラーバット
- ・やわらかいソフトボール ・グローブ（必要であれば）

[バッティングティーの作り方]

2ℓの大きなペットボトルに丸めた新聞紙を差し込み、ラップの芯でペットボトルの口をつなげてビニールテープでとめる。ボールをペットの底に乗せて台にします。



競技人数

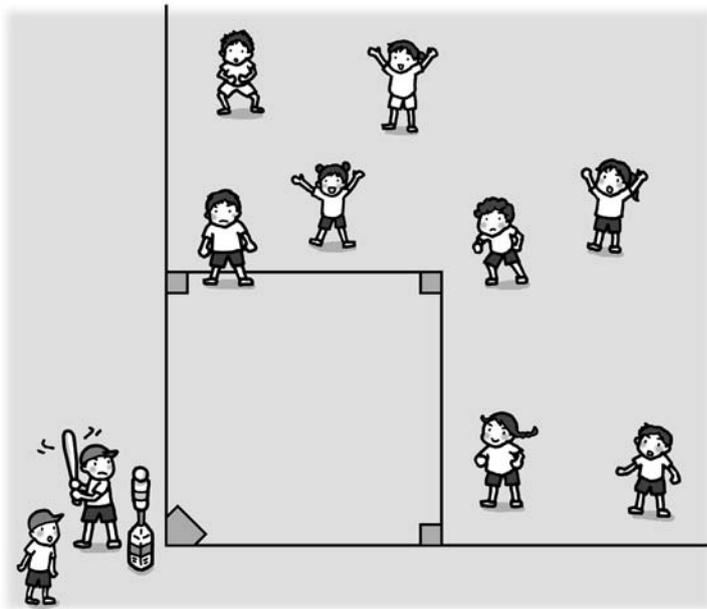
4人～

環境設定

グラウンド

展開内容

- ・ 基本的ルールは野球と同じ。
- ・ 守備は1チーム10人。攻撃はアウト制でなく、チーム全員が打ち終わったらチェンジ。残ったランナーは、次のイニングに引き続きます。
- ・ バント、盗塁は禁止。ランナーは、バッターが打ってから塁を離れます。
- ・ 決めたイニング（例えば5回まで）が終了したときに、点数の多いチームが勝ちです。
- ・ 守備にピッチャーはいませんが、通常の野球よりも、内野に1人、外野に1人多く守りを置きます。
- ・ バッティングティーの後ろには、「キャッチャー」を置き、バックホームに備えます。本数でなく、総得点で優勝を決めることもできます。



ペット de ピンポン

渡辺 美佐子

活動の概要

ペットボトルのラケットを使って、ネット下でボールを転がしあう、卓球を発展させたスポーツです。

ねらい

- ・スポーツを通して、初対面の人同士が仲良くなる
- ・遊びの楽しさを体験することによって、心と身体のリフレッシュを図る
- ・みんなで楽しくスポーツをするために、参加者みんなで話し合い、ルール工夫や用具を選択することで、参加者全員のコミュニケーションを図る
- ・「年齢」「性別」「障がいの有無に関係なく」誰もが参加して楽しむスポーツを体験することで、「社会参加」「ユニバーサル」を意識することにつなげる

準備物

- ・ペットボトル
- ・ラップの芯
- ・割り箸
- ・穴あきボール（ゴルフの練習用ボール）
- ・卓球台

展開内容

- ・基本のルールは卓球と同じ。
- ・1打で打ち返します。
- ・ボールが自分のコートから落ちてしまったり、台上で止まった場合は相手のポイントになります。（但し、相手の打ったボールが、ネットから白線の間脇に落ちた場合は、自分のポイント）

競技人数

1チーム 1～3人

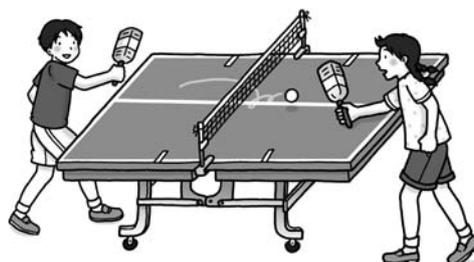
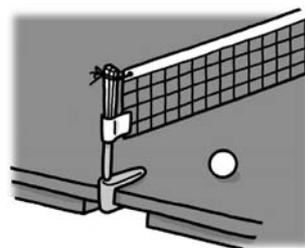
環境設定

体育館

[ラケットの作り方]

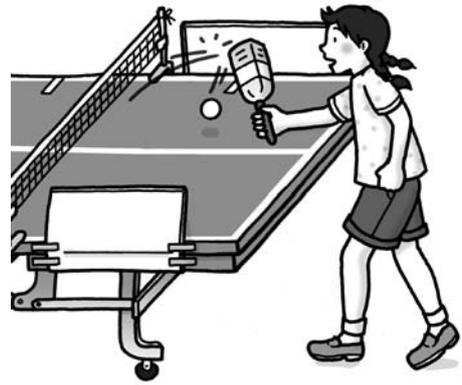


支柱に割り箸をテープで固定してネットを高くし、その下でボールを転がします



指導上のポイント

- ・両サイドにダンボール板を貼り付け、サイドからボールが落ちないようにしてハイパーホッケーのように楽しむこともできる。(ダンボール板は、白線より手前側に貼ります)
- ・鈴入りのボールを使い、バンダナで目を覆うと、視覚障がいのある人と同じ条件で一緒にプレイすることができます。
- ・手首の弱い人の場合は、ダンボールやペットボトルを腕に通して打ち返すラケット作り、腕の力を使ってボールを返すようにします。



塩のはたらき実験 (漬け物の秘密 / 旬と保存)

相澤 菜穂子

活動の概要

塩によって、野菜の水分が出てくる様子(脱水作用)をきゅうりを使って実験する。

ねらい

この実験は塩によって、きゅうりの水分が出てくる様子を見る実験です。時間がたつときゅうりから水が出てきて、切り口に水があふれてきます。塩には塩味をつける以外に、脱水作用や保存性を向上するなど、いろいろな作用があり、塩のパワーを見て、子どもたちに驚きと発見、そして食べ物への関心を引き出します。

材料 & 作り方

[必要な材料]

きゅうり 1本、塩 適量

[作り方]

- ①きゅうりは両端を切って、横に4等分の輪切りにする。
- ②切ったきゅうりの片方の切り口からスプーンで5mmくらい中をくり抜く。(他の3本も同じように行う)
- ③くり抜いた方を上にして立て、中に塩小さじ1/2を入れて、そのまま30分~2時間くらいおく。(他の3本も同じように塩を入れる)
- ④塩が溶けてきて、時間がたつと、くぼみに水がたまってくる様子がわかる。

対象年齢 / 人数

制限は特になし

材料・器具

- 塩、食材(きゅうり、にんじん、じゃがいもなど)
- 調理器具(スプーン、包丁、まな板、小皿)

環境設定

衛生的な場作り

指導上のポイント

- 作業に入る前にはしっかりと手を洗う。
- 野菜はあらかじめカットしておく。
- 結果がでるまでに時間がかかるので、塩の観察は後から行ってもよい。

開発の背景

塩は人の体にとってかかせなく、塩がなくなると体が働らなくなります。体の中の塩は、外からの刺激を脳に伝える役割を持っています。

サラリーは給料を意味しますが、もともとの語源は塩であり、昔は塩は貴重なもので給料の代わりになったくらい大事なものでした。海に囲まれる日本では、昔は塩田が各地にあり、塩づくりが行われていました。(海水を大量に使って作る塩づくりについて、考えるきっかけにもなる)

料理において塩の役割は大きく、和食には欠かせない調味料となっています。

食材を使った実験

相澤 菜穂子

活動の概要

紫キャベツから煮だした紫色の溶液を使って、食材の性質を調べる実験。紫色がいろいろな色に変化します。

ねらい

食材の分類を知る実験で、酸性、中性、アルカリ性という性質を示す値「PH」は、別名、水素イオン指数といいます。PHは水素イオンがどれだけ含まれているかを表します。

酸性の味の特徴は酸味で、強いものは舌がひりひりして、歯を溶かしてしまうものもあります。アルカリ性の味の特徴は苦味で、野菜はアルカリ性のものが多いです。色の変化に子どもたちは引きこまれ、驚きの発見があります。

材料 & 実験方法

【必要な材料】

紫キャベツ 50g、水 200cc、白滝 50g、酢 大さじ 1

【実験方法】

- ①紫キャベツは 2cm 角くらいに小さく切る。
- ②鍋に切った紫キャベツと水を入れて中火にかける。煮立ったら火を少し弱めて、さらに 5 分くらい煮る。
- ③汁が紫色になったら、紫キャベツを取り除いて、白滝を入れる。
- ④白滝を入れて 5 分くらい煮たら、白滝を取り出す。
- ⑤取り出した白滝に酢を少しずつかけて、混ぜ合わせる。

対象年齢 / 人数

小学校 3 年生～ 6 年生

材料・器具

- 食材（紫キャベツ、白滝、酢）
- 試食時（醤油やかつお節）
- 調理器具（包丁、まな板、小鍋、ざる、ボール、箸、コップ 3 個）

環境設定

衛生的な場作り

指導上のポイント

- キャベツはよく煮ることで濃い色の煮汁ができます。
- 色の変化は一瞬で起こるので、子どもたちに集中して観察するように声がけしましょう。
- 事前にどんな色になるか、子どもたちに予想させると興味がわき、ワクワクしながら色の変化を楽しめるようになります。

色はどのように変わったかな？

この実験は、食べものの性質を色で見る実験です。

紫キャベツの汁の色は中性で紫色になります。この汁にアルカリ性の白滝を入れると青い色に変わり、酸性の酢を入れると赤い色になる性質があります。

※白滝を入れる時に袋にいっしょに入っている汁も入れるとアルカリ度が強くなって、緑っぽい色に変わります。

指導の手順（所要時間 約1時間）

①使用する材料の説明

- ・紫キャベツ、白滝、酢を確認する。

②実験を行う

③終わったら、試食もしてみよう

- ・ゆでたキャベツや白滝は鰹節や醤油をかけて食べる。

開発の背景

紫キャベツから煮出した紫色の汁はそのままでは中性ですが、白滝の汁が入ることにより青くなり、アルカリ性を示します。そして、酢を入れて赤くなることで酸性を示します。アルカリ性がとても強いと緑色や黄色になります。

燻製づくりのできる灰はアルカリ性です。この実験は、他にも飲料、調味料、洗剤など子どもが興味ある物を使って調べることができます。

塩と酢による変化の実験

相澤 菜穂子

活動の概要

コップの水の中に卵の白身と塩を入れて、白身が変化の様子を見る。次に、酢を入れて、その変化を見る。

ねらい

塩はある種のたんぱく質を溶かす性質があり、魚のねり製品（石川県はかまぼこが特産）や、ソーセージ、ハンバーグ等はその塩の効果で粘りをだして、製品を作っている。実験では、卵白のたんぱく質を利用して、その様子を見る。

材料 & 実験方法

【必要な材料】

卵白大さじ 1、塩 小さじ 1/2、酢大さじ 1

【実験方法】

- ①コップに水 100cc を入れ、溶いた卵白大さじ 1 を入れて、箸などの棒でよく混ぜる。（白く濁る）
- ②塩を小さじ 1/2 を入れて混ぜる。（上に白いものが浮いてきて透き通る→理由は白身のたんぱく質は水には溶けないが、塩水には溶ける）
- ③透き通ったら、酢を大さじ 1 入れる。（白く濁る→理由は酢を入れると、たんぱく質が変化する性質があるため）

指導の手順（所要時間 10 分）

①使用する材料の説明

- ・卵を割って、黄身と白身にわける。
- ・卵の白身を箸でさらさらになるまで溶く。（残った黄身はマヨネーズ作りで使ってみよう）

②実験を行う

対象年齢 / 人数

制限は特になし

材料・器具

- 食材（卵の白身、塩、酢）
- 調理器具（透明なコップ、スプーン、計量カップ、計量スプーン）

環境設定

衛生的な場作り

指導上のポイント

- 卵白はよく溶いて、ドロリとした濃厚卵白を入れないようにする。
- コップは透明で柄のないものを使う。
- 透明にならない時はしばらく置いておくと、だんだん透明になってくる。
- 卵 1 個分の卵白で 2 回分くらいできる。

開発の背景

身近な食材の卵を使って、どのように変化するのか見ることで、食べものへの興味を引き出します。さらに塩や酢は基本の味で、食品加工でいろいろな用途につかわれるので、味以外にもそのような特性があることを知ることができます。

たのしく食育 / 保存食材を楽しむ！

おむすびとみそ汁づくり

相澤 菜穂子

活動の概要

日本食で大切な米と味噌を使って、おむすびとみそ汁を作る。
“おむすび”と“みそ汁”は、日本人の「知恵」の産物です。

ねらい

子どもにとって、おむすびづくりは楽しい体験です。ガラス製の鍋をつかって、米を研ぐところから始めて、炊飯してごはんになるまでの変化を見るのは、子どもにとって新鮮な驚きになります。

両手を使って握るという行為はおむすび以外にはなく、五感を刺激します。衛生が行き届いている時は手洗いをしっかりして、素手で作ることをお勧めします。

味噌は大豆と麴をつかった発酵食品です。かつお節、昆布、煮干しなどのだし汁とともに野菜や海藻などを入れて作るみそ汁は健康に大変良く、子どもの時からみそ汁の味に慣れ親しんでほしいものです。かつお節を削る作業も合わせて体験すると、子どもたちには、だしの美味しさについても関心を高めることができます。

材料 & 作り方

【おむすび】

[材料] (8個分)

米 450g (約3合)、水 650cc、のり (全形) 4枚、
塩 適量、甘塩さけ 1切れ、昆布の佃煮 30g

[作り方]

- ①米を研いでざるにあげて水気を切ってから、鍋に入れ、水を加えて30分以上おく。
- ②鍋を強火にかけて、7～8分くらいで沸騰したら中火にして5分、そして弱火で15分くらい炊いたら火を止めて、そのまま10分おく。蓋をとって、しゃもじでほぐす。

対象年齢 / 人数

制限は特になし

材料・器具

- 食材 (米、塩、海苔、昆布佃煮、甘塩鮭、味噌、かつお節、とろろ昆布など)
- 器具 (鍋または炊飯器、ボール、しゃもじ、お湯用ポット、まな板、包丁、お皿、茶碗など)

環境設定

衛生的な場作り

指導上のポイント

- 作業に入る前にはしっかりと手を洗う。
- カセットコンロの使い方を説明し、やけどなどに注意を促してから始める。
- 素手で握る時は手水やふきんなどを用意し、ラップで握る場合は、ラップの中央にご飯をおいて、四隅を上を持ってきてねじるようにして、丸める。
- 子どもたちはいろいろな形のおむすびになるので、形は決めないで、自由に作れるようにすると楽しめる。

- ③鮭はグリルで焼いて、骨をとってほぐす。
- ④のりは1枚を4等分に切る。
- ⑤手を水でぬらして、茶碗などにごはんを取り、真ん中に具を入れて、ごはんを包む。塩を手のひらにつけて、ごはんを手にのせてにぎり、最後にのりをつける。

【とろろ昆布の即席みそ汁】

[材料] (一人分)

- とろろ昆布 2g (おわんの1/3くらい)、
- かつお節 2g (おわんの1/3くらい)、みそ 小さじ1、
- お湯 150cc、ねぎ 適量

[作り方]

- ①お椀にみそとお湯を少し入れてスプーンで混ぜて溶かす。
- ②とろろ昆布とかつおぶし、きざんだねぎを入れてお湯を加える。
- ③混ぜ合わせて、味が足りない時はみそを足して調整する。

指導の手順 (所要時間約1時間～2時間)

- ①米を研いで、水につける (30分くらい)。時間が無い時は事前に研いで、水につける。
- ②おむすびの具の準備をする。
- ③炊飯をする。(おむすび作りの準備や炊飯の様子を見る)
炊き上がったら、おむすび作りを開始する)
- ④とろろ昆布のみそ汁を作る。
- ⑤みんなで一緒に「いただきます!」で試食する。

開発の背景

日本の食の根元にあるのは米で、行事や祝い事などいろいろな文化を作りだしました。おむすびは子どもから大人まで喜ばれ、食べやすく、健康的で、粒のものをしっかり噛むことは歯や脳の発達にとっても大切です。

掌は「てのひら」と読み、または「たなごころ」とも読みます。たなごころの「た」は手、「ごころ」は心を意味します。おむすびは両手のたなごころを開いて握ることから、心を開き、心をこめた食べ物として、母の味や心の故郷を思い出すことができる日本のスローフードです。

味噌は昔は各家庭で作られ、手前味噌として家庭の味を作り、いろいろな料理に使われてきました。材料は大豆、米麹、塩の3つからでき、冬場に盛んに行われる味噌作りは、子どもも参加して体験できる、楽しい作業です。

かつお節は鰹を煮て、いぶして、干して、カビの力も使って乾燥させる日本独自のものです。大変な手間をかけて作られるかつお節は、世界で一番固い食べ物であり、また結納の贈り物として使われる縁起物です。昔は各家庭でかつお節を削るのは子どもの仕事でした。削り立てのかつお節の美味しさは子どもも大好きです。

たのしく食育 / 保存食材を楽しむ！

マイふりかけを作ろう！

相澤 菜穂子

活動の概要

保存食の干物など、いろいろなふりかけの材料を作って、数種類をブレンドして自分の好みのふりかけを作る。おむすびを握って、まわりにそのふりかけをつけて食べる。

ねらい

ふりかけはごはんの友として、人気があります。ふりかけの材料には、どんなものが使われているのかを知り、自分でそれらをブレンドして、オリジナルの味を楽しみます。おむすびは子どもにも手軽にでき、また楽しい作業なので、ごはんをおいしく食べ、おやつにも利用することができます。

材料 & 作り方

【ふりかけのつくりかた】

◎「簡単ふりかけ」

[材料]

炒りごま 大さじ1、かつお節 大さじ1、きなこ 大さじ1、
のり 大さじ1、こんぶ茶 小さじ1、桜エビ 小さじ1

[作り方]

- ①ごま、かつお節、桜エビ、のりは香ばしくするためにそれぞれをフライパンで、から炒りして、手でもんで細かくしたり、小さく刻む。他の材料と合わせる。
- ②上記の分量は基本分量ですので、それを基本にして、子どもたちが好みにブレンドしても構わない。

対象年齢 / 人数

制限は特になし

材料・器具

- 食材（米、かつお節、ちりめんじゃこ、ゴマなど）
- 調味料（塩、しょうゆ、砂糖など）
- 器具（フライパン、ボール、カセットコンロ、すり鉢、すりこぎ、茶碗、ラップなど）

環境設定

衛生的な場作り

指導上のポイント

- 作業に入る前にはしっかりと手を洗う。
- カセットコンロの使い方を説明し、やけどなどに注意を促してから始める。
- 素手で握る時は手水やふきんなどを用意し、ラップで握る場合は、幅22cmサイズのものを使用し、ラップの中央にご飯をおいて、四隅を上を持ってきてねじるようにして、丸める。
- 子どもたちはいろいろな形のおむすびになるので、形は決めないで、自由に作れるようにすると楽しめる。

◎「おかかふりかけ」

[材料]

かつお節 10g、しょうゆ・砂糖各 小さじ1

[作り方]

- ①かつお節は弱火にしたフライパンでカリっとするまで、から炒りしたら、お皿にのせて手で細くほぐす。
- ②再び弱火にかけたフライパンに入れて、しょうゆと砂糖をくわえて、手早く混ぜ合わせ、サラッとしたら取り出す。

◎「じゃこふりかけ」

[材料]

ちりめんじゃこ 15g、しょうゆ・酒 各 小さじ1

[作り方]

「おかかふりかけ」と同じ

◎「さくらえびふりかけ」

[材料]

さくらえび 10g、酒 小さじ1、塩 ひとつまみ

[作り方]

「おかかふりかけ」と同じ

◎「くるみきなこふりかけ」

[材料]

くるみ 20g、きなこ・砂糖 各大さじ1

[作り方]

- ①くるみはフライパンでからいりしてから、すり鉢でする。
- ②きなこ砂糖を入れて、混ぜ合わせる。(甘い味のふりかけ)

◎「オリジナルふりかけ」

[材料]

とろろこんぶ、焼きのり、緑茶、青のり、ゆかりなど

[作り方]

- ①とろろこんぶは、おかかと同じようから炒りしてから、手で細かくほぐす。
- ②焼きのりは小さく刻む。
- ③緑茶、青のり、ゆかりはそのまま用意して、別々の器に入れる。

開発の背景

ふりかけは、昔はかつお節や昆布などの出しがらを使ったり、大根の葉、みかんの皮、茶がら、魚の骨などを干して作ったもので、食べ物を無駄にせず、なおかつ栄養価が高くなるように工夫して作られ、今でいうエコクッキングの代表のような存在でした。

干物などのプログラムと一緒に昔ながらのふりかけ作りに挑戦するのも、保存の知恵を学ぶ機会になります。

【プチむすびの作り方】

- ①ふりかけ材料の中から1～3種類くらいをあわせて、好みの味をつくる。
- ②ごはんを小さくにぎり、ふりかけをまぶしつける。

指導の手順（所要時間約1時間）

- ①ふりかけに使う食材についての説明、それぞれの味を試食する。
 - ・かつお節、きなこ、昆布茶は、原料のかつお節、大豆、昆布などを見せられると、より理解できる。
 - ・ごはんは事前に炊いて準備する。
- ②ふりかけづくりを始める。
 - ・子どもたちが分担して、それぞれのふりかけを作る。
- ③おむすびを握って、ふりかけをまぶす。
- ④試食する。

たのしく食育 / 保存食材を楽しむ！

漬物づくり (塩漬け)

相澤 菜穂子

活動の概要

野菜と塩を使って、短時間でできる漬物（浅漬け）を作ります。

ねらい

塩には塩味をつける以外に、水分を出す脱水作用があります。漬物はその作用を利用して脱水し、独特の食感を生み出した食べ物で保存性があります。日本では野菜の保存食として、健康のもととして昔から食べられてきました。浅漬けはサラダ感覚で食べられ、子どもにも食べやすく、生野菜との違いを比べながら、歯触りや食べたときの音、味わいを感じることができます。

材料 & 実験方法

[材料] (4人分)

きゅうり 200g、塩 小さじ 1/2、昆布 4cm 角 1 枚、
酢 小さじ 1

[作り方]

- ①きゅうりは厚さ 5mm くらいの斜め切りにする
- ②ジッパー付きの袋にきゅうりと塩を入れて、口を閉じて手でよくもむ
- ③水分が出てきたら、昆布、酢を加えて、そのまま 30 分くらいおく (夏場は冷蔵庫に入れる)

指導の手順 (30分～1時間)

- ① 冷凍冷蔵庫がない昔はどうやって食べ物を保存していたのだろう？
 - ・どんな方法があるのか、どんな食べ物があるのか考える
 - ・保存方法—塩で漬ける（漬物）、乾燥させる（乾物・干物）、発酵させる（味噌、チーズ他）、砂糖に漬ける（ジャム）、燻製にする（ベーコン・鯉節）など

対象年齢 / 人数

制限は特になし

材料・器具

- 食材（きゅうり、大根、キャベツなど）
- 調味料（塩、昆布、酢）
- 調理器具（包丁、まな板、ジッパー付きの袋）

環境設定

衛生的な場作り

指導上のポイント

- 作業に入る前にはしっかりと手を洗い、包丁の使い方を説明してから、取りかかる。包丁は利き手に持ち、もう一方の手をねこの手にして、野菜を抑えてから切る。
- 野菜は必要であれば皮をむき、一口サイズに切る。キャベツなどは手でちぎっても良い。
- 野菜を袋に入れたら、空気をなるべく抜いて口を閉じる。手でもむ作業は子どもたちが交替（10回づつくらい）で行うとよい。

②漬けものにはどんな種類があるか、郷土の漬物について考える。

- ・たくあん、福神漬け、ぬか漬け、梅干し、いぶりがっこ（秋田）、おみ漬け（山形）、べったら漬け（東京）、守口漬け（愛知）、しば漬け（京都）、奈良漬け（奈良）、高菜漬け（福岡）など

③漬けものを作ってみよう！

- ・旬の野菜を使って、簡単な浅漬け作りをして、生の野菜との違いを食べて比べてみる。
- ・野菜は1種類から数種類を混ぜて作ってみてもよい。

開発の背景

冷蔵、冷凍庫が普及した現代において、生鮮食品はいつでも手に入る環境になりました。それまでは季節ごとにとれる食べ物を保存するためには、その土地ならではの方法で保存し、それが伝承され、食べられてきましたが、今ではそのような保存食が食卓にでる機会も減り、その知恵も伝承されなくなっています。塩を使って漬けるという保存法を通して、旬の食べ物と塩の役割について、そして保存の知恵について考えてみましょう。

パンケーキづくり

相澤 菜穂子

活動の概要

放課後でホットプレートやフライパン等で、簡単に作れるパンケーキづくり

ねらい

ふわふわしたパンケーキづくりは、ふんわりふくらむ様子や、香ばしい香りに子どもたちは大喜びします。粉をふるう作業、卵を割ってほぐす作業も、子どもたちには貴重な体験になるので、それらも子どもたち自身が行い、どうしたらうまくいくかを考えさせながら、手順を理解して行います。

材料 & 実験方法

[材料] (4人分)

薄力粉 120g、ベーキングパウダー 小さじ1、砂糖 大さじ2、卵 1個、溶かしバター 30g、牛乳 120cc、油 適量、ドライフルーツ（細かくきざんだもの） 適量、はちみつ、メープルシロップ、ジャムなど

[作り方]

- ①薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ②卵を割ほぐして、牛乳と砂糖（ドライフルーツ少々）を加えて混ぜる。
- ③上記①②の粉の中に、溶かしバターを加えて混ぜ合わせる。
- ④フライパンを熱して、クッキングペーパーにしみこませた油を薄く引き、上記③の生地をスプーンで丸くながし入れる。弱めの中火で2分くらい焼いたらフライがえしでひっくり返し、全体が焼けたら取り出す。
- ⑤はちみつなどをかけて食べる。

対象年齢 / 人数

制限は特になし

材料・器具

- 食材（薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、卵、バター、牛乳、油、はちみつ、メープルシロップ、ドライフルーツなど）
- 器具（フライパンとカセットコンロ、又はホットプレート、ボール、ふるい、泡立て器、ゴムベラ、フライ返し、玉じゃくしなど）

環境設定

衛生的な場作り

指導上のポイント

- 作業に入る前にはしっかりと手を洗う。
- カセットコンロの使い方を説明し、やけどなどに注意を促してから始める。
- 焼く作業はパンケーキを小さめに作ると、ひっくり返すのが簡単にできる。
- 焦げないように火加減を調節しながら行うようにします。
- フライパンの場合、フライパンを熱したら、一度ぬれたふきんの上にフライパンをおいて、ジュッと粗熱を取ってから油を薄く引いて、生地を流しこむと焼き色がきれいに仕上がります。

指導の手順 (30分～1時間)

①パンケーキづくり

作り方の手順を伝えてパンケーキを作る。作業が一人に集中しないように、交替で行い、焼く作業は全員が行えるようにする。

②盛り付けして、みんなで一緒に「いただきます！」で試食する。

開発の背景

おやつづくりは、子どもの楽しみや元気のもとになり、お料理を好きになるきっかけにもなります。自分で調理することで技術を覚え、食材に触れたり、見たりすることで五感を使い、感性をみがくことや料理する楽しさを実感してもらうことがねらいです。自分で作ったものはどんな形になってもおいしいと感じ、苦手だった食材も食べられるようになってきます。普段よく食べているおやつは、どんなものがあるか、食事を補うおやつの適正量についても、話し合えるといいでしょう。

また、「緑のカーテン」等で栽培して作った、ジャムやドライフルーツを添えて食べさせると、系統だった体験学習にもなり、年間計画づくりに役立ちます。

緑のカーテンをつくろう

NPO 法人緑のカーテン応援団

活動の概要

放課後活動として、テラスやバルコニーに植物を植え「緑のカーテン」をつくる。

～さっそく育ててみよう！アサガオの育て方～

種をまく時期…地域にもよりますが、関東地方では4月～5月

①土づくり

プランターの上に鉢底石をうすく敷きます。その上に土をやさしく入れます。

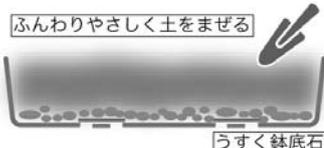
[POINT!]

- ・2週間、できれば1ヶ月位前から土と堆肥を混ぜ、土を熟成させておくと、すくすくと育ちやすくなります。
- ・園芸土・腐葉土・鹿沼土を、5:4:1の割合をお奨めします。

根っこも呼吸をするから、土が固くなったらかたたくてやわらかくしてあげよう



ふんわりやさしく土をまぜる



うすく鉢底石を敷く

②種まき

土に肥料を入れたら、2週間～1ヶ月後に種をまきましょう。プランターに種をまいたら、土を1cmほど、うすくかぶせてあげます。

[POINT!]

- ・種をまく前に一晩水につけましょう。そうすると、種は柔らかくなり、芽が出やすくなります。また、芽の出る時期が揃います。

対象年齢 / 人数

制限は特になし

準備物

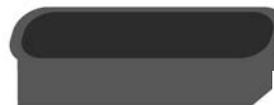
土



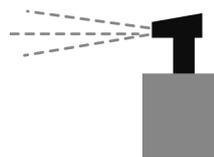
肥料



肥料



植物用消毒
忌避剤 (虫が嫌う成分)



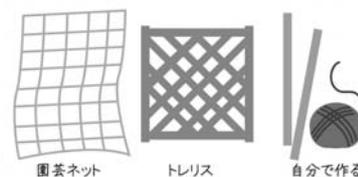
軍手・エプロン
種または苗



ジョウロスコップ



ツルをはわせるネット





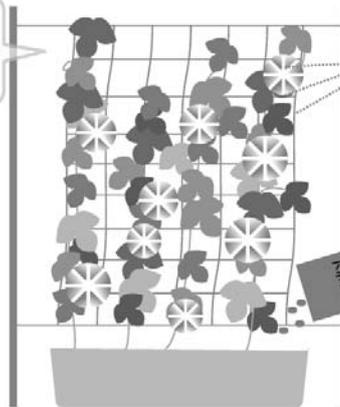
③芽が出る（発芽）

種まき後、1週間から10日程度で芽が出ます。

ネットや突っ張り棒の部分を、ビニールヒモで作っても良いし、園芸用のポールで枠を作って、ネットを張ったり、伸縮性トレリスという収納にも便利な物があるから、窓の形などによって何で作るかアイデアを出してみましょう。

うまくツルが巻き付かない場合はビニールヒモで結んで巻きつけてあげる。

可愛いね！



虫除けスプレーは虫は嫌うけれど、人や環境には優しい「木酢液」などがオススメ。

元気に育てもらうために肥料もあげましょう。

ネットや突っ張り棒の部分を、ビニールヒモで作っても良いし、園芸用のポールで枠を作って、ネットを張ったり、伸縮性トレリスという収納にも便利な物もあるから、窓の形などによって何で作るかアイデアを出してみよう。

放課後教室に「緑のカーテン」をつくってみよう!!

食べられる緑のカーテン

- ・キュウリ（しばらくすると下の方の葉が枯れてくるから、1ヶ月位差をつけて違うものを植えると良い。）
- ・ニガウリ（沖縄で有名なゴーヤ。大きな葉が涼しい日陰を作る。沖縄料理にもチャレンジできる。）
- ・インゲン（新鮮な実の甘さも楽しめる。）
- ・ブラックベリー（収穫して、ジャムも作れる。）
- ・パッションフルーツキウイ（棚で作られる果物も、緑のカーテンでチャレンジ!）
- ・トケイソウ（時計みたいな花が咲く。「クダモノトケイソウ」を植えれば、パッションフルーツが収穫できる。）



遊んで役立つ緑のカーテン

- ・ヘチマ（収穫したあと、身体を洗ったりするスポンジや化粧水が作れる。）
- ・ひょうたん（ジュースを入れる水筒や、かわいい置物が作れる。）
- ・フウセンカズラ（実は風船みたいに遊べて、タネがハートの模様でかわいい。）
- ・ジャスミン（優しい香りで癒される。乾燥させてポプリも作れる。）



目で楽しむ緑のカーテン

- ・アサガオ（アサガオでも、いろんな色や種類がある。）
- ・ツルバラ（香りのあるもの、実のなるもの、色々ある。）
- ・クレマチス（様々な色があります。10～15cm位の大きさの花がきれい。）
- ・ヤマホロシ（葉は小さいけれど、かわいらしい花が咲く。）



※ タネをまく時期が過ぎても、しばらくすると、苗が園芸屋さんに並ぶので、それからでも間に合います。

※ トゲのある植物に注意しましょう。

キウイフルーツジャムづくり

相澤 菜穂子

活動の概要

緑のカーテンから収穫されたキウイフルーツでジャムを作る。

ねらい

植物を育て、それを食べることができるのは、子どもにとっては楽しみが2倍になります。果物がたくさんとれた時には、ジャムにしたり、干してドライフルーツなどにすると長く保存できます。ジャムに使われる砂糖は、甘い味をつけるだけではなく、保存の役目もあることを知ることができます。ジャムづくりは、キウイ以外にも、いちご、りんご、甘夏みかんなどいろいろな季節の果物でも作れ、煮詰める時には充満する果物の香りを楽しむことができます。

材料 & 実験方法

[材料]

- ・キウイフルーツ 3～4個（果肉 300g くらい）、
- ・グラニュー糖 100g、
- ・レモン汁 1/2 個分くらい（キウイの酸味で調節する）

[作り方]

- ①キウイはきれいに洗って、皮をむく。
- ②果肉を 5mm 厚さのいちょう切りにして、鍋に入れる。
- ③グラニュー糖を入れてよく混ぜる。
- ④鍋を中火にかけて、汁気が出てくるまで木べらで焦げないように混ぜる。
- ⑤沸騰したら火を弱火にして、アクが出てきたらアクをとる。
- ⑥味を見て甘い時はレモン汁を加える。
- ⑦トロリとするまで煮詰めたら、火を止める。煮詰めすぎると焦げるので注意する。
- ⑧出来上がったらパンやヨーグルトと一緒に食べる。

対象年齢 / 人数

制限は特になし

材料・器具

- 食材（キウイ、グラニュー糖、レモン汁）
- 器具（鍋（鉄やアルミの鍋は不適）、包丁、まな板、木べら、あく取り用の玉じゃくし、計り）

環境設定

衛生的な場作り

指導上のポイント

- 作業に入る前にはしっかりと手を洗う。
- カセットコンロの使い方を説明し、やけどなどに注意を促してから始める。
- ジャムを長期に保存する場合には、瓶詰にする。瓶は洗って、清潔にし、ジャムが熱いうちに、瓶に詰める。蒸し器などに入れて、20 分間ほど加熱滅菌する。

指導の手順 (30分～1時間)

①キウイフルーツについての説明

- ・成長から収穫までの様子やその期間について考える
- ・成長記録があればその内容を発表する

②キウイフルーツジャム作りの開始

③試食する

開発の背景

食べ物を育てることで、自然の恵みと私たちの命を作る食の関係を考えることができます。食育は、子どもたちの身体や心を育てるために欠かせなく、普段買って食べるものが、どのようにして作られ、どのように料理して食べるのかを知ることは、食育の実践であり、そのような体験を通じて、自分でも作れるようになります。

自然界には多くの生き物がいて、自然の中で行われる自然循環（食物連鎖）の中で、私たちの命があります。

サヤインゲンのごま和えづくり

相澤 菜穂子

活動の概要

緑のカーテンから収穫されたサヤインゲンでごま和えを作る。

ねらい

植物を育て、それを食べることができるのは子どもにとって楽しみが2倍になります。サヤインゲンはマメ科の野菜で、ぶらりとぶら下がって実がなります。サヤインゲンはつる性のものと、つる性ではないものがありますが、つる性のものの方が長く収穫でき、暖地では年に3度も収穫できるので、三度豆と呼ばれることもあります。

実がふくらんできたら収穫し、新鮮なものを緑鮮やかにゆでて、みずみずしく、甘みのある味を味わいましょう。

材料 & 実験方法

[材料]4人分

サヤインゲン 150g、白ごま 大さじ2、砂糖 大さじ1.5、
しょうゆ 小さじ2、水 大さじ1

[作り方]

- ①サヤインゲンは洗ってから、へたを切り落とし、塩を少し加えた熱湯で色よくゆでる。
- ②ザルにあげて冷ましてから、3cmの長さに切る。
- ③すり鉢にごまを入れて、半すりくらいまですり、砂糖、しょうゆ、水を加えて混ぜる。
- ④③に②を入れて和える。

対象年齢 / 人数

不特定多数の人が、年間を通して関わるができる

材料・器具

- 食材（サヤインゲン、炒りごま）
- 調味料（砂糖、しょうゆ、塩）
- 器具（鍋、カセットコンロ、ボール、ざる、すり鉢、すりこぎ、菜ばし）

環境設定

衛生的な場作り

指導上のポイント

- 作業に入る前にはしっかりと手を洗う。
- カセットコンロの使い方を説明し、やけどなどに注意を促してから始める。
- たくさんとれた場合は、7分通りくらいにゆでて、フリーザー専用の袋に入れて冷凍すると長期保存できる。

指導の手順（所要時間約 30 分）

① サヤインゲンについての説明

- ・ 成長から収穫までの様子やその期間について考える
- ・ 成長記録があればその内容を発表する

② サヤインゲンをゆでて、ごま和えにする

③ 試食する

開発の背景

食べ物を育てることで、自然の恵みと私たちの命を作る食の関係を考えることができます。食育は、子どもたちの身体や心を育てるために欠かせなく、普段買って食べるものが、どのようにして作られ、どのように料理して食べるのかを知ることは、食育の実践であり、そのような体験を通じて、自分でも作れるようになります。

自然界には多くの生き物がいて、自然の中で行われる自然循環（食物連鎖）の中で、私たちの命があります。

●シャボン玉 アラカルト①

シャボン玉・アラカルト①

どんなものでも、できるかな？

① ② ③ ④ ⑤

先をきる
ほそいストロー
ふといストロー
グクグク
フィルムケース
あなをあける
ペットボトル
きる
漏斗
ロート
画用紙
まるめる

KABAGON

●シャボン玉 アラカルト②

シャボン玉・アラカルト②

① 水 1リットル
② 洗剤 100ml
③ グリセリン 100ml

①②③の順で
バケツに入れ
よくかきまぜる。
泡をたてない
※①はぬるま湯が
よい。

シャボン液をつくる。

小分けする
コップ 10%の
えせせら

ストローで
吹く

なぜ
ゴムホースが？

なぜ
ビニールテープを
まくのが？

使い方

下に
よりて
きたら
上に
やさしく
あおぐ

わねに
核分裂を
みえる。

ロートを
つける

大きな
玉ができる

強く
あおぐ

七色の虹が
出たものは
よく見る。

口にくわえない
口からはみして
吹く

金または金色は
膜がうすくまもなくわれる。

アコーディオン
玉

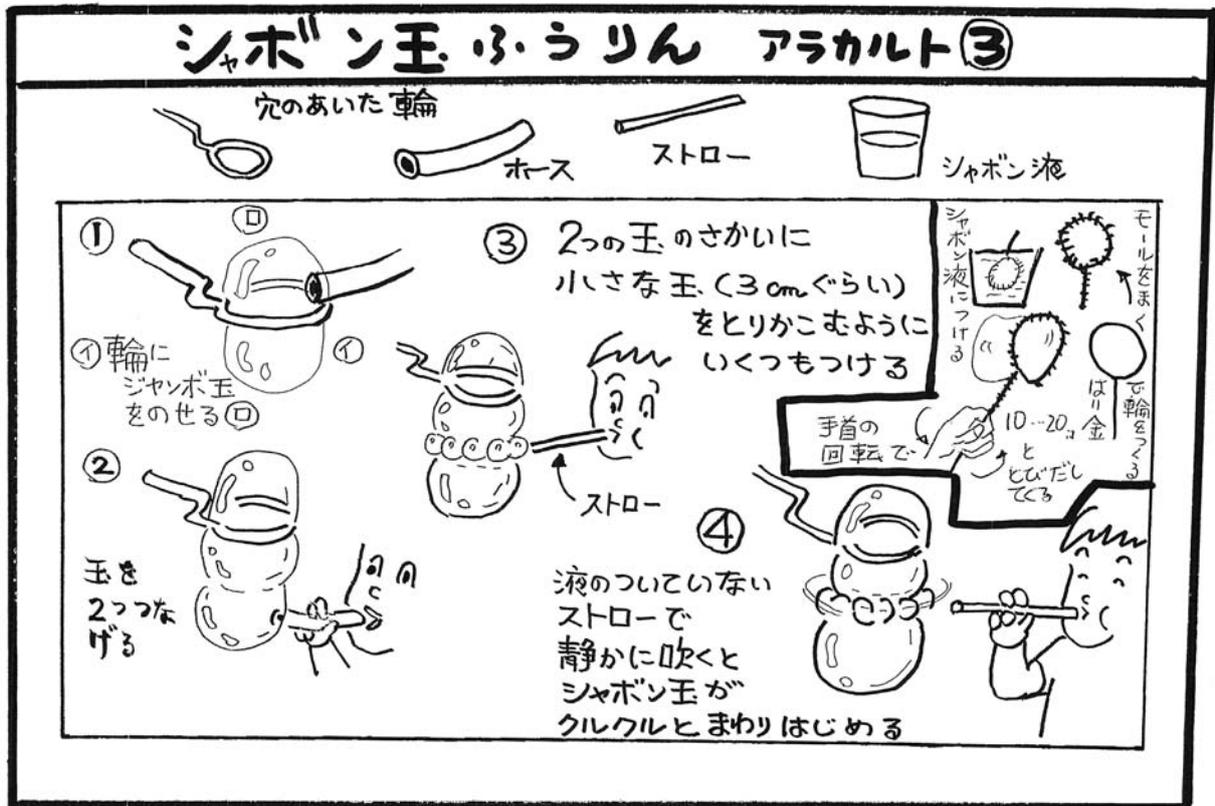
手首まで
よく
ゆる

グーヒのぼす

断面をよく見る

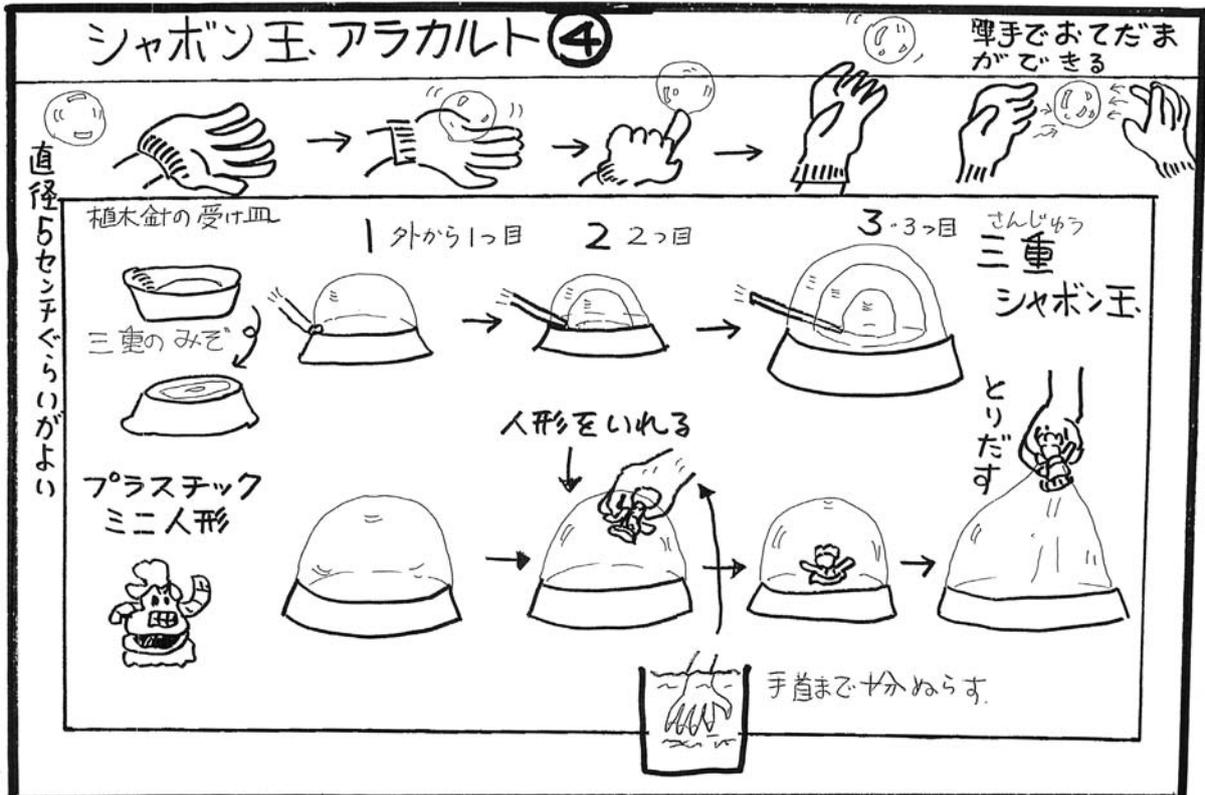
13や
13
みる。

●シャボン玉 アラカルト③



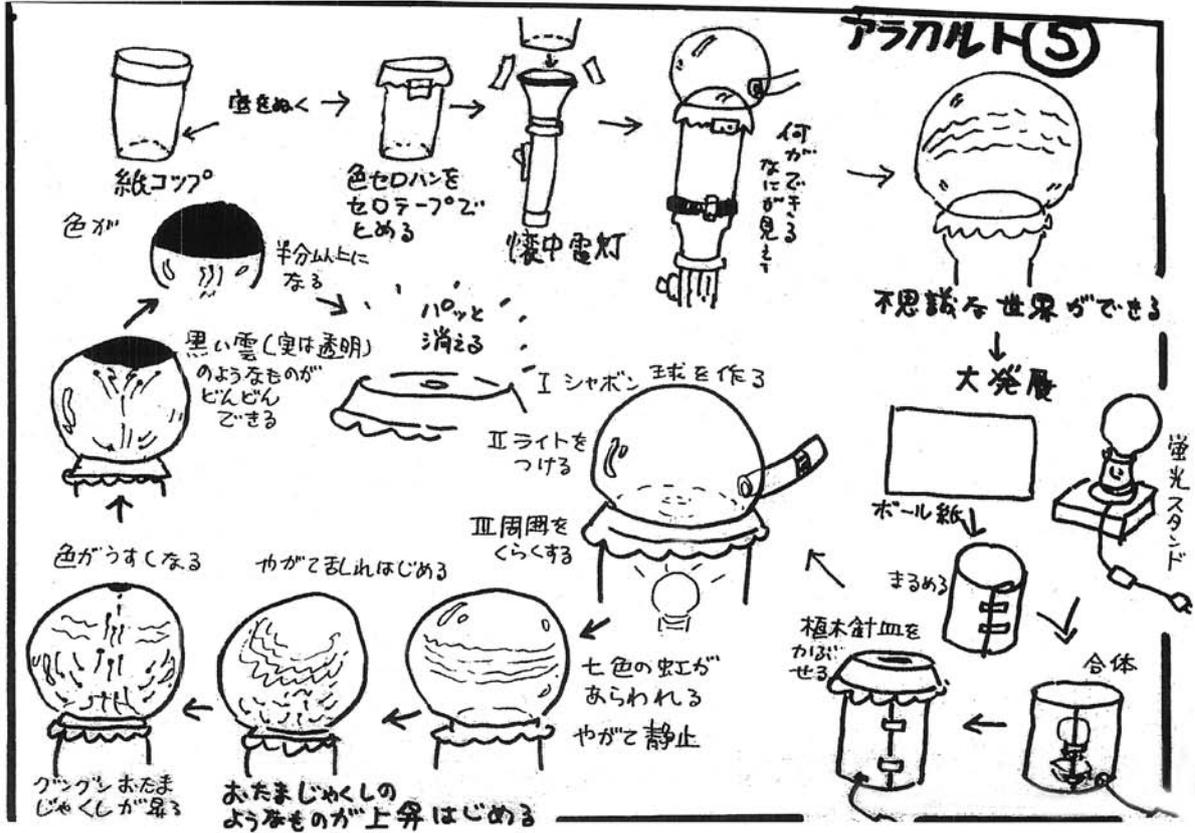
KABAGON

●シャボン玉 アラカルト④



KABAGON

●シャボン玉 アラカルト⑤



●温度のふしぎ① まず器の大きさをくらべ

おもしるサイエンス KABAGON

テーマ(温度のふしぎ①) まず器の大きさをくらべ

用意するもの	展 開
 ビーカー 100ml  ガラスコップ  紙コップ  プラコップ  湯のみ 茶わん (陶器) または 磁器	<p>100mlの水をそれぞれのコップに入れる</p>  <p>おぼえる</p> <p>マジック^{マジック}の外からしるしをつける。</p> <p>予想する</p> <p>あと何ml入るといっぱいになるかな?</p> <p>じっさいは入れてみる</p> <p>全部で 〇ml 入る</p> <p>表面張力こぼさないギリギリまで入れる。</p>

●温度のふしぎ② 手のひらに感じるつめたさ・あつさ

おもしるサイエンス KABAGON

テーマ(温度のふしぎ②) 手のひらに感じるつめたさ・あつさ

用意するもの	展 開
 お湯 (80~90℃)  じょうおん 常温の水 (?)  こま ^{こま} みず 氷水  こま 氷だけ  温度計 おんど計り	<p>① ガラスコップ ② 紙コップ ③ プラコップ ④ 陶磁器</p> <p>★手のひらの温度は何度?</p> <p>温度計をにぎってみる。</p> <p>手でさわってみる</p> <p>冷めたさ あつたかさ 熱さがどう伝わるか?</p> <p>温度計で測る</p> <p>常温水 → お湯 → 氷 → 氷</p> <p>手のひらが 大活躍 ダイカツヤク</p>

●温度のふしぎ③ 舌で感じるつめたさ・あつさ

おもしろサイエンス

KABAGON

テーマ(温度のふしぎ③ 舌で感じるつめたさ・あつさ)	
用意するもの	展 開
<p>塩をふる 氷 水 水道水 お湯 熱い湯</p>	<p>＜舌が大活躍＞ 舌 だいかつやく</p> <p>① 塩で温度がさがった氷 (°C) ② つかつか氷がういた水 (°C) ③ 水道水 (°C) ④ お風呂ぐらいのお湯 (°C) ⑤ お茶やコーヒーで飲むお湯 (°C)</p> <p>おんどけい 温度計がポイント</p>

●温度のふしぎ④ さわるのテスト

おもしろサイエンス

KABAGON

テーマ(温度のふしぎ④ さわるのテスト)	
用意するもの	展 開
<p>500ml ホットボトル 8本 温度計</p>	<p>98°C 60°C 40°C 10°C 0°C</p> <p>つめたい ← → あつい</p> <p>これが常温水 40°C</p>

●空気と水の科学マジック①

空気と水の科学マジック

<p>① こぼれない水</p> <p>糸のついで → または 厚紙 ガラス コップ 雑布</p>	<p>えのぐで色をつけた水 厚紙</p>	<p>穴のあいた厚紙でやっても水は落ちない</p>	
<p>② あわが消えた</p> <p>料せけん 500ml レモン汁 スポンジ</p>	<p>粉せけん</p>	<p>ほげしく上・下にふる</p>	<p>あわがみるれてくる</p>
<p>あわが消えた</p>	<p>あわがへっていく</p>	<p>あわがすっかりなくなる</p>	
<p>③ へっこむボトル</p> <p>500ml 40°C くらい</p>	<p>お湯をすてる お湯を入れて2~3分</p>	<p>あたためられた空気がでていく</p>	<p>フタをさる ホットボトルがへっこむ</p>

●空気と水の科学マジック②

<p>③-2 逃げだす空気</p> <p>紙コップ シャボン液</p> <p>① 水 ② 湯</p> <p>水槽 はけ (なごごよい)</p>	<p>泡がでる</p> <p>穴にシャボン液をぬる</p> <p>水槽の水が入っていく</p> <p>シャボ:</p>
<p>④ 逃げだす空気</p> <p>風船 500ml 水</p> <p>水槽 カッター</p>	<p>口にゴム風船をかぶせる</p> <p>水槽に沈める</p> <p>風船が「ビョコン」</p> <p>500ml</p> <p>水</p> <p>水槽</p> <p>カッター</p> <p>500ml</p> <p>水</p> <p>水槽</p> <p>カッター</p>
<p>⑤ ふくらむ空気</p> <p>10円玉 洗面器</p> <p>水</p>	<p>10円玉をぬらしてビンの口のせる</p> <p>洗面器にお湯を入れる (はじめ水でやってみる)</p> <p>「フン」</p> <p>10円玉</p> <p>洗面器</p> <p>水</p>

A B C KABAGON