



# ～遊んで学べる～ 食育カードゲーム



## 【食育に関する理想と現実のギャップ】



### 理想

子どもの頃から、食べることを通じて家族や地域との**コミュニティ**が確立されていたり、**正しい食育**を行っていく体制が整っており、結果的に食に対してポジティブなイメージが定着した状態が理想であり、「**食べる力**」＝「**生きる力**」（健全な食生活を実践できる力）を育むことができる社会がある。

### 現実

共働きの増加で子どもの**孤食**が増えていて、そういった影響などにより正しい食育が行われていない。結果それによる**知識不足**が原因で、偏った食生活をする人が増えている。また、**偏った食事**により生まれた**好き嫌い**などのせいで、食に対して**マイナスなイメージ**を持ちがちになり、健全な食生活を行うことができなくなっている。

食を通じて  
交流する場  
を設ける

食を通じた  
コミュニティ  
の不足

共働き家庭の増加による「**孤食**」の問題や、地域での交流の場の減少。それともなまって家庭や郷土料理の伝承が行われていない現状。

子どもの  
うちから  
食の知識を  
つける

正しい  
食育の  
欠如

コミュニティを通じた食育が難しいため、知識が身につかない。また学校教育の中でできる食育にも限りがあり、全体的に**食育のハードル**が高い。

## 【具体的な現状】と【やるべきこと】

知識不足に  
よる偏った  
食生活

正しい  
知識を  
広める

栄養バランスを考えず自分の好きなものだけを摂る偏った生活により、**好き嫌い**が生まれる。また健康面では生活習慣病リスクが高くなる。

食に対する  
マイナス  
イメージ

食に対する  
ポジティブ  
なイメージ  
をもつ

好き嫌いが増えると、楽しんで食事をすることができなくなる。「**食べる力**」=「**生きる力**」につながるが、食にネガティブな感情を持っているとそれが難しくなる。

みんなで出来る

食を通じて  
交流する場  
を設ける

覚えやすい

子どもの  
うちから  
食の知識を  
つける

正しい  
知識を  
広める

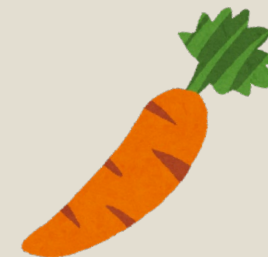
食に対する  
ポジティブ  
なイメージ  
をもつ

子どもでも分かる

たのしい



子どもたちがみんなで楽しみながら総合的に食について学べるもの・・・



# 「食」がテーマのカードゲームをつくろう！

～2人から4人で食材を集めて遊ぶカードゲームの開発～

# ～カード説明～



## お題カード

和食・洋食・中華 さまざまな料理がお題になっているカード。お題は身近な家庭料理でまとめ、その料理を構成する食材を集めていくことがゲームの主軸。身近な料理がどのような食材で構成されているのか学べる。



## 食材カード

- ・体をつくる赤のカード
- ・体の調子を整える緑のカード
- ・エネルギーになる黄のカード

この3枚が主要なカードとなる。その食材にまつわる雑学などを書くことでゲームを通じて食の知識を身につけることができる。



## 特殊カード

自分や相手に特殊な効果を付与するカード。見本のもの以外にも相手の食材カードを山札に戻せたりと様々なものを用意。食に関するユニークなデザインにすることで話題性を生み、ゲームを盛り上げる要素となる

# ～楽しみ方～



## 基本の遊び方

特殊カードで攻防を繰り広げながら、お題の料理に沿った食材のカードを集めて料理完成を目指す。

ひとつの料理にどのような食材が使われているのか、その食材にはどのような効果があるのかなどに触れ疑似的に料理をすることで、料理を作る人や食材の生産者への感謝の気持ちが芽生えるきっかけに。



## その他にも自由な遊び方

食材カードに栄養ptをつける。  
一番栄養ptの高い人が勝ち。

栄養価の高い食材について学べる。健康的な食生活を意識するきっかけになる。

自由に集めた食材カードから、美味しそうな料理やユニークなネーミングを考えてみる。

お題に縛られず自由に創作することで、料理をすることへの楽しさを感じてもらう。



料理を  
見てみる

みんなで  
料理を  
作る

みんなで  
料理を  
食べる