



～食べものになって、旅をして、フードロスを学ぼう～

ファシリテーターガイド



FOODLOSS CHALLENGE

本ガイドの目次

もったいない鬼ごっこについて	…03
大まかなゲームの流れ	…04
教材の狙い	…05
ゲームの仕様・内容物・準備物	…06
進行表ガイド(セリフ参考例)①	…07
進行表ガイド(セリフ参考例)②	…08
ゲーム後のディスカッション	…09
奥付	…10

もったいない鬼ごっこについて

「もったいない鬼ごっこ」は、ハウス食品グループ本社株式会社とフードロス・チャレンジ・プロジェクト（実行委員：特定非営利活動法人ハンガー・フリー・ワールド等、事務局：株式会社博報堂）が共同で開発した、フードロスの問題を体感・学習できるゲーム型教材です。

世界では、人が消費するために生産された食料の約3分の1、1年あたり約13億トンが廃棄されていると言われています。（※2011年 国際連合食糧農業機関推計）日本でも年間約1,800万トンの食品廃棄物が排出されており、このうちいわゆる「フードロス」とよばれる「本来食べられるにも関わらず廃棄される量」は500～800万トンにおよぶと試算されています。

（※平成21年度農林水産省推計）この量は日本の年間の漁獲高を上回り、お米の収穫高に匹敵する膨大なものです。

「もったいない鬼ごっこ」はこの「フードロス」がどのように発生しているのか、わかりやすく伝えると共に、日常生活における「食べる」ことへの感謝の気持ちを啓発する、食育プログラムとして活用いただけます。



大まかなゲームの流れ

フードロス問題について口頭のレクチャーと
体を動かすセッションを交互に繰り返しながら学んでいきます。
参加者は「食材」になり、「フードロス鬼」から
逃げる鬼ごっこを行います。食材が生産され、加工され、
流通に乗って、消費されるという各現場をめぐるります。
無事に食べられると、ゴールです。

各現場では「ここではどんなふうにフードロスが
生まれるのか？」のレクチャーがなされます。
レクチャーに応じて、鬼ごっこにハンデが発生します。
例えば生産地では「形の悪い規格外品のニンジン
は捨てられてしまう可能性が高い」
というレクチャーがあり、その後のセッションでは、
形が悪いニンジン役の参加者は
「片足けんけんで鬼から逃げる」
というハンデを背負って鬼ごっこに参加します。



教材の狙い

レクチャー 4 セット、鬼ごっこ 4 セットを経てゲームが終わった後、全体で振り返りと追加レクチャーを行ってください。最後に子どもたち同士での話し合いやフードロスを防ぐためには？を考えてもらう時間を設けてください。

- 食べものは長いバリューチェーンをたどり様々な人の手を経たうえで生活者に届く
- その過程で約3分の1が廃棄されている
- フードロスの原因には我々自身の意識がかかわっている

上記のようなフードロスが生まれるシステムの一端を学んでもらい、食べることへの感謝の気持ちを感じてもらえればと思います。



ゲームの仕様・内容物・準備物

●所要時間 45 分

●プレイヤー人数 20 ～ 40 名

※9 名以上で実施可能ですが 20 名以上での実施を推奨します

※子どもの人数が足りない場合、大人も混ざって

参加していただくことを推奨します

●対象年齢 小学生以上

●ファシリテーター人数 1 名～

※2 名以上いると運営しやすいです

●会場 参加人数で駆けることのできる
スペースをご用意ください。

●留意点

- ・参加者は走りやすい服装で
- ・飲み物を持参してもらうことを推奨します
- ・行事保険へ各自の判断でご加入ください

<キット内容物>

☐ ファシリテーターガイド (本紙) : 1

☐ 食べもののカード : 10 種 × 4 つずつ

☐ フードロス鬼お面 : 1 種 × 8 つ

☐ 掲示物 : 12 種 × 1 つ

☐ フードロス鬼からのお知らせ : 4 種 × 1 つ

<キットと別に準備いただく物>

☐ 食材用スタート地点の目印

☐ フードロス鬼用スタート地点の目印

☐ ゴール地点の目印

※会場に都合のよいラインなどが引かれていない場合は、
マスキングテープやひもで設定するとわかりやすいです

合計 時間	所用 時間	実施内容	もったいない鬼ごっこ 進行表ガイド(セリフ参考例) ①
【事前準備】 □壁の四隅に「生産」「加工」「流通」「消費」のテキストと写真を貼る。 □参加者分のカードを裏返して床に置く。			
10	10	趣旨説明 普段の食生活を 思い出してもらう	今日はこれから、ふだん私たちが食べているものがどんな旅をしてきて私たちのところに届くのか、その旅の中でどんなことが起きているのかを、みんなでいっしょに考えるゲームをしたいと思います。ゲームをはじめる前に、まずみなさんの普段の食生活を思い出してみましょう。(以下の質問をして手をあげてもらおう) 1) 最近の1週間で、何か食べものを残したり、捨てたりしたことはありますか？何を残しましたか？ 2) 最近の1週間で、誰かが食べものを残したり、捨てたのを見たことはありますか？何を残していましたか？ そうですね。誰でも食べものを残したり、捨てたりした経験がありますよね。まだ食べられるのに捨てられる食べもののことを「食品ロス」とか「フードロス」と言います。今日は鬼ごっこ(増やし鬼)のようなゲームをしながら、フードロスについて考えてみましょう。 これからみなさんには、首から下げているカードに描かれている食べものになりきってもらいます。どんな食べものがあるか、確認してみましょう。同じ食べものの人はいるかな？自分だったら、どんなふうに食べてもらいたいですか？(イメージしてもらう。) それでは食べものになりきって、それぞれの食べものが作られる場所、加工される場所、売られている場所、食べられる場所を移動していきましょう。食べものの旅を体験してもらいながら、いっしょにゴール、つまり、おいしく食べられることを目指します。
15	5	フードロス鬼を 決定する ルールの説明をする	それぞれのポイントを移動するときには、鬼ごっこをしてもらいます。鬼ごっこの詳しいルールはこの後で話しますが、そうすると鬼が必要ですね。そういえば、さっき普段の食生活をみなさんに振り返ってもらったときに、〇〇を捨てたという人が多かったと思います。〇〇の人、手をあげてもらえますか？ 〇〇の人にはフードロス鬼になってもらいます。 カードを首から外して、このお面をかぶってくださいね。フードロス鬼に両手でタッチされた人はフードロス鬼になってしまうので、他のみなさんは捕まらないように逃げて、みんなでゴールを目指しましょう。フードロス鬼は1回の移動につき一人しか捕まえられません。 それでは、まずはみんなで、食べものを生産しているところまで走ってみましょう。
18	3	生産現場の紹介 生産現場で生まれて しまうフードロスの 「お知らせ」として 紹介する。	食べものが生産されているところにやってきました。ここでは例えば、畑で野菜が育てられていたり、牛や豚、ニワトリが育てられていたりしますね。海では魚が獲られています。それでは次はみんなで食品工場まで行こうと思いますが、フードロス鬼からお知らせがあるようです。(フードロス鬼に「お知らせカード(生産)」を渡し、読んでもらう。) にんじんとアジのみなさん、集まってかたちを確認してみてください。かたちが悪かったり小さかったりする人はいるかな？その人は、「片足けんけん」で逃げてくださいね！さあ、みなさん、フードロス鬼につかまらないように、急いで食品工場に逃げましょう。壁にタッチできたら逃げ切ったこととなります。逃げる人はこのテープが張ってある線からスタートしてください。鬼は後ろの柱に手をつけておいてください。(会場に応じてそれぞれのスタート地点とゴールを設定する。) それでは、よいスタート！
20	2	つかまってしまった人の 確認	残念ながらフードロス鬼につかまってしまった人がいるようです。つかまった人は、次のゲームからフードロス鬼になってもらいます。このままだと鬼がどんどん増えてしまいますね…

合計 時間	所用 時間	実 施 内 容	もったいない鬼ごっこ 進行表ガイド(セリフ参考例) ②
23	3	加工現場の紹介 加工現場で生まれてしまうフードロスの「お知らせ」として紹介する。	食べものが加工される食品工場にやってきました。ここでは例えば、野菜や肉、魚を切ったり、大量に調理して缶詰にしたり、袋に入れたり、箱に詰めたりしています。みなさんが好きなお菓子が焼かれたり、ジュースがパックに詰められたりもします。みなさんも、自分のカードをめくってみてください。赤色のカードになりましたね。どんなふうに変ったかな？さて、それでは次はみんなで、スーパーマーケットまで行こうと思いますが、またフードロス鬼からお知らせがあるようです。 (フードロス鬼に「お知らせカード(加工)」を渡し、読んでもらう。) お豆腐のみなさん、集まって印刷を確認してみてください。印刷ミスがある人はいるかな？その人は「片足けんけん」で逃げてくださいね。さあ、みなさん、フードロス鬼につかまらないように、急いでスーパーマーケットに逃げましょう！
25	2	つかまってしまった人の確認	残念ながらフードロス鬼につかまってしまった人がいるようです。つかまった人は、次のゲームからフードロス鬼になってもらいます。このままだと鬼がどんどん増えてしまいますね…
28	3	流通現場の紹介 流通現場で生まれてしまうフードロスの「お知らせ」として紹介する。	食べものを売られているスーパーマーケットにやってきました。ここでは、例えば袋詰めされた野菜やパックに入った肉や野菜、牛乳やパン、お菓子やジュースなど、いろいろなものが売られています。また自分のカードをめくってみてください。今度は青のカードになりましたね。どんなふうに変ったかな？それでは最後に、おいしいごはんがまっている家に帰ろうと思いますが、ここでもフードロス鬼からお知らせがあるようです。 (フードロス鬼に「お知らせカード(流通)」を渡し、読んでもらう。) トリ肉のみなさん、集まって消費期限を確認してみてください。いちばん日づけが古いのは誰かな？その人は「片足けんけん」で逃げてくださいね。さあ、みなさん、フードロス鬼につかまらないように、急いでスーパーマーケットに逃げましょう！
30	2	つかまってしまった人の確認	残念ながらフードロス鬼につかまってしまった人がいるようです。つかまった人は、次のゲームからフードロス鬼になってもらいます。このままだと鬼がどんどん増えてしまいますね…
33	3	消費現場の紹介 消費現場で生まれてしまうフードロスの「お知らせ」として紹介する。	やっと料理をして食べてもらえる家にたどりつきました。冷蔵庫や食品棚に食べものがたくさん入っていますね。そこから料理に必要な食材を取り出して、おいしい料理をつくります。さあ、自分のカードをめくってみてください。最後は黄色のカードになりましたね。どんなふうに変ったかな？さて、ここでフードロス鬼から最後のお知らせがあるようです。 (フードロス鬼に「お知らせカード(消費)」を渡し、読んでもらう。) ピーマンの人は誰かな？その人は「片足けんけん」で逃げてくださいね。さあ、みなさん、フードロス鬼につかまらないように、ゴールまで逃げましょう！
35	2	ゴール	(運営が複数人いる場合などで、可能ならば、ゴールテープを用意して最後までたどりついた人を迎える)
40	5	生産、加工、流通、消費の各段階でフードロスが出ている現状を振り返る クロージング	ゴールできたみなさん、おめでとうございます！でも、ここに来る前にたくさんのお友達がフードロス鬼につかまってしまいましたね。例えば生産現場では…(各段階のフードロスを振り返る。) 最後までゴールできた人はこちら側に、フードロス鬼になってしまった人はこちら側に集まってみましょう。おいしく食べてもらえたのは〇人でした。今日はこれだけの食べものが食べられて、これだけの食べものが捨てられてしまいました、実は世界ではいま、生産されている食べものの約1/3が捨てられているんです。食べものが捨てられるということは、それを生産するために必要な土地や水、食べものを運ぶためのガソリンもムダになってしまいますよね。それでは3人組をつくって、ゲームの中でみなさんが感じたこと、考えたことを話しあってみてください。そして、実際の世界ではどんなことが起きているのか、自分には何ができるのか考えてみてください。(対話のあと、何人かからコメントもらう。) みなさん、とてもいい意見をありがとうございます。今日は、いろいろな理由があって、フードロスが生まれてしまうことがわかったと思います。フードロスについて、今日この後ごはんを食べるときにできることや、おうちに帰って家族の人とできることもあるかもしれません。みんなが大人になってからできることもあるかもしれません。是非、いろいろ考えてみてくださいね。

ゲーム後のディスカッション

クロージングのディスカッションでは、対象年齢が高学年の場合、
以下のように、より社会・世界への影響、環境・資源の問題
などについて深く考えてもらう「問い」を設定することも可能です。

- ① 自分から「食べものを捨てたい！」と思う人はいませんよね。
どうしても捨てなくてはいけないときには、
嫌な気持ちになるはずですよ。
では、なぜフードロスがなぜ生まれてしまうのでしょうか？
- ② フードロスがこのまま増え続けるとどうなると思いますか？
みなさんが大人になる 20 年、30 年後の世界は
どうなっているのでしょうか？
- ③ フードロスをなくすために、何ができると思いますが？
自分一人、もしくは家族と一緒に今日からできること、
自分がもし総理大臣だったらできることは？

ゲームの実施後に時間がある場合は、
「ディスカッションの時間を長く設け、参加者同士でじっくり話し合っ
てもらおう」

「フードロスが起きないようにするためのポスターを描いてみる」
などのセッションを加え、理解や実感を深めてもらうこともできます。
実施の意図やファシリテーターの狙いに合わせて、適宜ご検討ください。



「もったいない鬼ごっこ ～食べものになって、旅をして、フードロスを学ぼう～」

2014 年 12 月発行

制作

フードロス・チャレンジ・プロジェクト

儘田由香（NPO 法人ハンガー・フリー・ワールド）

兎洞武揚（株式会社博報堂）

山田聡（株式会社博報堂）

西平久美子

鐘ヶ江美沙

協力

安部雄大、上田由理佳、内海麻奈美、河合敏希、呉洋、小林葵、田中美里、辻茉希子、林健太、廣瀬 悠、藤井みなみ、藤間望、牧野朋代、宮田直承、目黒孝昌、森田 聖也、横山秀、若林模、若松容子

デザイン

吉田裕美（株式会社博報堂）

特別協力

ハウス食品グループ本社株式会社 C S R 部