



ワークショップ アクティビティ集

「食べる」から世界を考えよう



World Food Programme

はじめに

「私たちは今、およそ 8 億人、地球に暮らす 9 人に 1 人が飢餓に苦しむ世界に暮らしています。」と出張授業や講演の場で日々お話をしています。ですが、お話するだけでは、飢餓問題や、国連 WFP の支援活動の目的などもイメージや理解が難しいのでは、と感じてきました。

また、2016 年からスタートした世界的な開発目標、「持続可能な開発目標 (SDGs)」の 17 ある目標の、目標 2 では、達成期限の 2030 年までに「飢餓をゼロに」するという宣言がなされました。

しかし、飢餓や貧困という問題は、国連や NGO、現地政府だけで解決できる問題ではありません。この目標の達成には、多くの人の参加が欠かせないのです。私たちが毎日食べるその「食」に関する問題は日本だけでなく、世界とつながっています。現在の飢餓問題の原因は気候変動、自然災害、紛争、貧困、食料価格の高騰、食料廃棄など様々です。

小学生から大人まで多くの人に参加し、知り、考えてもらうために、今回、このアクティビティ集を作りました。「食」という私たちの人生とは切っても切れない身近な題材から、世界へと目を向け、食文化や食料問題、そして食料支援によって変わる人生について考える機会にしていいただければと願っています。

ぜひ、ご活用いただき、実践のご報告、ご意見、ご質問などお寄せいただければ幸いです。

pr@jawfp.org (国連 WFP 協会 広報担当)

もくじ

	タイトル	キーワード	ページ
アクティビティ 1	「栄養」から考える飢餓	世界の食事・飢餓	4
アクティビティ 2	学校給食が変える未来	学校給食支援	31
アクティビティ 3	漫画から読み解く飢餓と飽食	不平等な食の配分	36
付録	栄養測定バンドで測ってみよう	栄養測定バンド	38

構成

- ・ 本教材には、3つのアクティビティが収められています。
- ・ それぞれ、単体でも使えるようになっています。また、1から順に実施する必要もありません。
- ・ 対象者や所要時間、ねらいに沿って、自由に組み合わせて活用してください。

対象年齢と人数

- ・ 各アクティビティには、参加可能な対象（「小学校高学年以上」など）が記載されていますので、それを目安にして実施してください。
- ・ 参加者の人数は、20～40名のクラスルームでの実施を想定して作成しています。

参加型学習について

- ・ 本教材は、すべて参加型学習（アクティブ・ラーニング）形式です。参加者同士が対話しながら、学習の過程（プロセス）で気づきや学びが生まれるように作成しています。「正しいひとつの答え」があるわけではないので、「答えに導く」ことよりも、学習の過程を重視してください。
- ・ 参加型学習をすすめる上で重要なのが、参加者全員が安心して話せる環境をつくることです。最初に、話したくないことは話さなくてよい、他の人の意見を否定しない、などの約束をつくり、確認したうえで学習を始めてください。
- ・ また、進行役（ファシリテーター）は、参加者が意見を出しやすい雰囲気をつくるよう、心がけましょう。参加者同士が、上下関係をつくることなく、他者の意見に耳を傾け、自分の意見を表明できるよう、まずは進行役がそのような態度で参加者に接してください。

教室のレイアウトについて

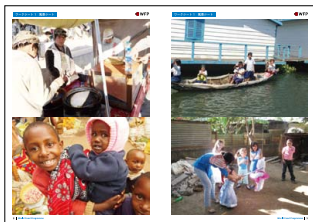
教室の中は、全員が前を向く「講義形式」ではなく、机を囲んでグループワークができる形にレイアウトしてください。

activity 1 「栄養」から考える飢餓

ねらい	途上国の多様な食文化に触れ、途上国の食べものや人々への関心を高める。 食事に含まれるカロリーと栄養の比較を通して、飢餓や栄養不良による影響を考える。
対象	小学校高学年以上
形態	2～6人の小グループ（8グループになるように分けてください。）
準備するもの	ワークシート1 風景シート：8～9頁／グループ数分（配布用） ワークシート2 メニューシート：10～17頁／グループ数分（配布用）、1部（掲示用） ワークシート3 計算用メニューシート：18～25頁／1部（配布用） ワークシート4 カロリーと栄養のグラフ：26頁／8部（配布用） 資料1 飢餓とは：27頁／人数分 ハンガーマップ：30頁／人数分 （最新版はこちら： http://ja.wfp.org/hunger-jp/map ）（配布用） 付箋：2色をグループ数分（赤と青など） 世界地図 太い水性ペン（太めのカラーペン）：グループ数分
所要時間	45分程度

ワークシートの活用方法

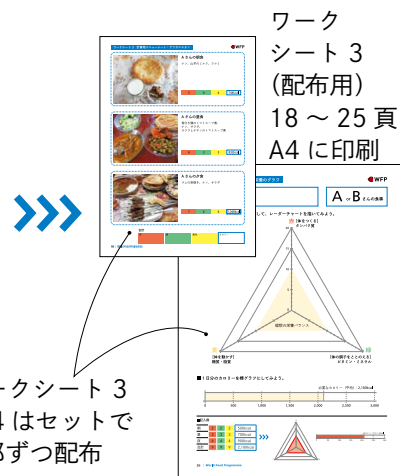
ワークシート1（配布用）8～9頁
2頁集約でA3に印刷



ワークシート2
（掲示用）
10～17頁
1頁分をA3に
印刷



ワークシート2（配布用）
10～17頁
各国分を2頁集約でA3に印刷



ワークシート3
と4はセットで
1部ずつ配布

ワークシート4（配布用）
26頁 A3に印刷

使用写真について

- ・ワークシート1には、4カ国分の（子どものいる）風景が掲載されています。
- ・ワークシート2、3には各国2人分（Aさん、Bさん）、合計8人分の食事メニューが掲載されています。
各食事には、料理の内容と、カロリー、栄養の表記があります。

国	Aさんの食事のカロリー※	Bさんの食事のカロリー※	地域
アフガニスタン	○ (2,100kcal 以上)	△ (2,100kcal 未満)	中央アジア
カンボジア	○	△	東南アジア
ケニア	○	△	アフリカ
ニカラグア	○	△	中米

※詳しくは27頁の資料1「飢餓とは」参照

すすめ方 ㊟ 所要時間 ㊟ 備品など

- **導入**

㊟ 1 分

ファシリテーターは「今日はこれから、世界の食事から飢餓について考えてみましょう」など、全体に伝える。
- **国当てクイズ**

㊟ 5 分

㊟ ワークシート 1

ワークシート 1「風景シート」を各グループに 1 枚ずつ配布し、「4 つの写真は、それぞれこの国の風景でしょうか？ 想像してみてください」と問いかける。
「国を当てるのが難しければ、地域だけでも考えてみてください」と言い添える。
- **答え合わせ**

㊟ 3 分

㊟ 世界地図

国の位置を世界地図で確認しながら、答え合わせをする。解説をもとに、適宜説明を加えてもよい。
- **ランキング**

㊟ 6 分

㊟ ワークシート 2 (配布用)
付箋

ワークシート 2「メニューシート」(配布用) 全種類と付箋を各グループに配布する。
「先ほどの 4 つの国の人が食べた 1 日分の食事の写真が各国 2 人分、全部で 8 人分あります。グループで話し合って黒板に貼られた該当のワークシート 2 (配布用) の空きスペースに、健康的そうな食事の人に青色の付箋を、反対に、健康的でなさそうな食事の人に赤の付箋を貼ってください」と伝える。
- **ふりかえり**

㊟ 1 分

㊟ ワークシート 2 (掲示用)

黒板にワークシート 2「メニューシート」(掲示用) を全種類、横 1 列になるように貼っておく。
グループごとに、黒板に貼ってある食事に、それぞれの付箋を貼り、全体で付箋が多い食事などを確認する。
- **レーダーチャート**

㊟ 7 分

㊟ ワークシート 3
ワークシート 4
太い水性ペン

各グループにワークシート 3「計算用メニューシート」を 1 種類と、ワークシート 4「カロリーと栄養のグラフ」を 1 枚配布する。「これまで栄養があるかどうかを想像してきましたが、実際にはどうなのでしょう？ 各グループ 1 人ずつ分担して、1 日分の食事に含まれる栄養とカロリーを計算します」と伝える。
作業の説明として、「まず、ワークシート 3 に書かれている 3 食分の栄養ポイントとカロリーを足して 1 日分を計算してください。合計した栄養 (赤緑黄) とカロリーのポイントをワークシート 4 のグラフにします。栄養は三角形のレーダーチャートに、カロリーはその下の棒グラフに記入してください。また、記入後に黒板に貼って全員で見るので、グラフの中も色を塗ってください」と伝える。作業に入る前に、簡単にレーダーチャートに記されている栄養 (赤緑黄) の働きなどを確認する。
記入が終わったグループから、ワークシート 4 をそれぞれ黒板に貼られた該当するワークシート 2 (掲示用) の下に掲示する。
※栄養ポイントとカロリーは三群点数法で算出し、その後、分かりやすくする目的で修正を加えています。



掲示イメージ

● 飢餓の説明

⌚ 3分

📖 資料 1

「黒板に貼られたワークシート 4 のグラフとレーダーチャートを見て、想像していた通りになったか、どのように異なるか、を比較してみてください」と問いかける。1～2人に気づいたことを発表してもらってもよい。

資料 1「飢餓とは」を配布し、カロリーと飢餓、そして栄養不良との関係などを確認する。その際、黒板に貼られた棒グラフのカロリーと、レーダーチャートの栄養とのつながりに注目するよう促す。

※栄養不良は、バランスの悪い（不足、もしくは過剰な）栄養の摂取が原因となって起こる。

● 栄養不良の悪影響を説明

⌚ 4分

● 栄養不良の生活への悪影響を想像

⌚ 6分

資料 1 を見ながら、それぞれの栄養素がどのような食べ物に含まれ、バランスの悪い（不足、もしくは過剰な）摂取によってどのような影響が表れるのかを確認する。

「栄養不良の状態が続くと、身体に影響が出るほか、生活にも影響が出てきます。どのような影響が身体や生活に出てくるのか、想像してみてください」と問いかける。まずは2分ほどグループ内で話し合ってもよいし、すぐに挙手してもらい個人で発表してもらってもよい。ファシリテーターは、出てきた意見を黒板に書き出す。その時、考えられる影響を「学習」「運動」「生活」などに分け、繋がりなどが見えるように工夫するとよい。

● 飢餓の現状を伝える

⌚ 8分

📖 ハンガーマップ

ハンガーマップを見ながら以下の点について説明する。

- ・ ハンガーマップには、その国にどのくらいの割合で飢餓に苦しむ人がいるかが色分けして示されています。濃い赤になるほど飢餓人口の割合は高くなります。灰色は紛争などの理由から調査を行えていない国です。
- ・ 世界の人口の9人に1人（40人のクラスだと、4～5人）にあたるおよそ8億人が飢餓に苦しんでいます。
- ・ 世界の食料生産量は、世界の人口が十分食べられるだけあるといわれていますが、不均衡な配分のために、飢餓が起こっています。（「飢餓は食料が足りないから起こっているのでしょうか？」とクイズ形式にして解説してもよい。）
- ・ 飢餓の原因。詳しくは7頁の飢餓の原因参照。

ハンガーマップが濃い色で塗られている地域にも A さんや B さんの様に異なった人がいることを言い添えるとよい。

● まとめ

⌚ 1分

「私たち自身のカロリー摂取や栄養不良にも気を付けつつ、世界で未だ8億人近くいる飢餓で苦しむ人々も、私たちと同じように、彼らの生活があり、日々の食事があり、でも、カロリーや栄養が不足しているんだ、というイメージを持ち帰ってください。」などと伝える。

解説

世界の飢餓状況

最新情報は国連 WFP の HP へ：

<http://ja.wfp.org/hunger-jp/stats>

飢餓の原因

飢餓が起こる原因は様々で、相互に影響しています。国連 WFP では大きく分けて 6 つの理由があると考えています。

1. 貧困の悪循環

貧困家庭においては日々の食事から十分な栄養を取ることが困難です。この状態が継続すると、子どもは慢性的な栄養不良や発育阻害になり、将来の収入や、生涯にわたる貧困や飢餓の悪循環にもつながることがあります。

2. 農業への投資の不足

開発途上国の多くでは農道や灌漑の整備が遅れ、運送コストや貯蔵などの問題により、生産性の低下や食料が手に入らないという結果を生み出しています。

3. 気候・天候

洪水や台風、長期の干ばつなどの自然災害が増加しています。中でも干ばつは食料不足の最大の原因の一つです。気候変動は世界の多くの国で影響を及ぼし、農地の砂漠化や塩害、土壌侵食を引き起こしています。さらに人の手による森林伐採によって食料生産に適した土地が減少しています。

4. 紛争と避難民化

紛争は農業や食料生産を不安定化させるだけでなく、避難した人々を飢餓の危機に追いやります。

5. 不安定な市場

近年の不安定な食料市場は、最貧困層の人々が継続的に食料を得ることを困難にしています。食料価格が高騰すると、消費者はより安く栄養価の低い食料を選びがちになり、栄養不良のひとつである微量栄養素不足になるリスクが高まります。

6. 食料廃棄

世界で生産された食料の 3 分の 1 は消費されていないといわれています。それはつまり、食料廃棄が世界の食料不安を助長しているともいえます。

ワークシート 1 「風景シート」写真解説



撮影国：
アフガニスタン

売店で店番をする青年。丸く薄く延ばしたタネを中央手前の鍋で揚げ、売っている。



撮影国：
カンボジア

トンレサップ湖の水上集落に暮らす子どもたちの通学風景。



撮影国：
ケニア

首都ナイロビから南東に60kmくらい離れた都市の市場にいる子どもたち。外国人を見て赤ちゃんは怖がっている。



撮影国：
ニカラグア

吊るされている人形は中南米で誕生日などのお祝いで使われる「ピニャータ」と呼ばれる人形型のくす玉。中にお菓子が詰まっており、棒でスイカ割りのように叩いてお菓子を出して遊ぶ。





Aさんの朝食

ナン、山羊のミルク、クルミ



Aさんの昼食

鶏肉のトマトスープ、
ナン、サラダ、
オクラと鶏肉のトマトスープ煮

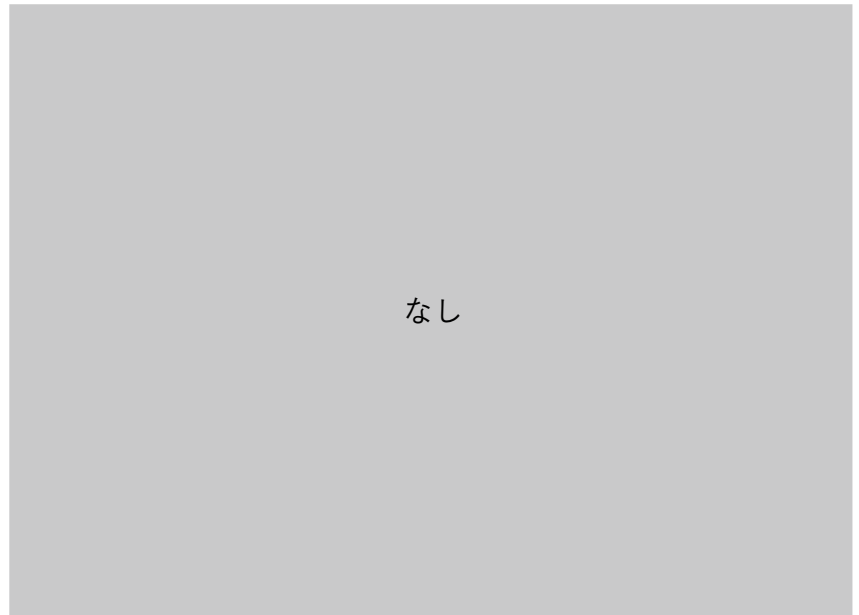


Aさんの夕食

ラムの串焼き、ナン、サラダ



Bさんの朝食



Bさんの昼食

マカロニ、ナン、トマトソース、
ヨーグルトソース、サラダ
※写真は6人分



Bさんの夕食

マカロニ、ナン、
トマトソース（ジャガイモ入り）、
ヨーグルトソース
※写真は6人分



Aさんの朝食

バイサイチュルーク（豚肉丼）、
ピクルス（辛い酢漬け）



Aさんの昼食

コッコー（ハーブと野菜、牛肉のスープ）、
フランスパン



Aさんの夕食

ミーチャー（焼きそば）、
豚肉入りスープ



Bさんの朝食

おかゆ、ゆで卵、魚の燻製



Bさんの昼食

ご飯、ナンプラー、
青菜とにんじんのスープ



Bさんの夕食

ごはん、焼いた川魚、
マンゴーの酢漬け
※写真は3人分



Aさんの朝食

マンダジ(ドーナツ)、豆を煮たもの、
ミルクティー



Aさんの昼食

チャパティー、野菜炒め、
ピラウ（米と野菜を煮た主食）



Aさんの夕食

ウガリ(トウモロコシの粉を練った主食)、
魚の素揚げ、ケールの炒め物



Bさんの朝食

ミルクティー



Bさんの昼食

チャパティー、
ギゼリ（豆とトウモロコシを
煮た料理）



Bさんの夕食

デング（緑豆）を煮たもの、
チャパティー



Aさんの朝食

ガジョピント（米と豆を炊いた主食）、
煎り卵、チーズ、サワークリーム、
トルティージャ



Aさんの昼食

炊いた豆、チキンのソテー、
蒸し野菜、サラダ、チーズ、ピラフ、
タハーダ(甘くないバナナのチップス)、
サワークリーム、レモネード



Aさんの夕食

バオ（牛肉とユカ芋を
バナナの皮に包んで蒸かした料理）、
キャベツ、ニンジン、トマト



Bさんの朝食

トルティージャ、チーズ、コーヒー



Bさんの昼食

トルティージャ、チーズ、
サワークリーム、玉ねぎの酢漬け
※チーズは写真に含まれない



Bさんの夕食

ピコ（砂糖のかかったパン）、水





Aさんの朝食

ナン、山羊のミルク、クルミ

3

0

4

744kcal



Aさんの昼食

鶏肉のトマトスープ、
ナン、サラダ、
オクラと鶏肉のトマトスープ煮

6

3

3

832kcal



Aさんの夕食

ラムの串焼き、ナン、サラダ

7

4

4

1,048kcal

合計

赤

緑

黄色

カロリー

Bさんの朝食

なし

0

0

0

0kcal

Bさんの昼食

マカロニ、ナン、トマトソース、
ヨーグルトソース、サラダ
※写真は6人分

1

1

2

384kcal

Bさんの夕食

マカロニ、ナン、
トマトソース（ジャガイモ入り）、
ヨーグルトソース
※写真は6人分

1

0

2

376kcal

合計

赤

緑

黄色

カロリー



Aさんの朝食

バイサイチュルーク（豚肉丼）、
ピクルス（辛い酢漬け）

9

2

3

852kcal



Aさんの昼食

コッコー（ハーブと野菜、牛肉のスープ）、
フランスパン

4

1

3

652kcal



Aさんの夕食

ミーチャー（焼きそば）、
豚肉入りスープ

2

2

3

612kcal

合計

赤

緑

黄色

カロリー



Bさんの朝食

おかゆ、ゆで卵、魚の燻製

6	0	1	360kcal
---	---	---	---------



Bさんの昼食

ご飯、ナンプラー、
青菜とにんじんのスープ

0	1	2	376kcal
---	---	---	---------



Bさんの夕食

ごはん、焼いた川魚、
マンゴーの酢漬け
※写真は3人分

2	2	1	344kcal
---	---	---	---------

合計

赤	緑	黄色	カロリー
---	---	----	------



Aさんの朝食

マンダジ（ドーナツ）、豆を煮たもの、
ミルクティー

2

0

4

624kcal



Aさんの昼食

チャパティー、野菜炒め、
ピラウ（米と野菜を煮た主食）

0

2

4

632kcal



Aさんの夕食

ウガリ（トウモロコシの粉を練った主食）、
魚の素揚げ、ケールの炒め物

3

2

5

864kcal

合計

赤

緑

黄色

カロリー



Bさんの朝食

ミルクティー



Bさんの昼食

チャパティー、
ギゼリ(豆とトウモロコシを煮た料理)



Bさんの夕食

デング(緑豆)を煮たもの、
チャパティー



合計





Aさんの朝食

ガジョピント (米と豆を炊いた主食)、
煎り卵、チーズ、サワークリーム、
トルティージャ

5

0

3

600kcal



Aさんの昼食

炊いた豆、チキンのソテー、
蒸し野菜、サラダ、チーズ、ピラフ、
タハーダ(甘くないバナナのチップス)、
サワークリーム、レモネード

8

4

6

1,304kcal



Aさんの夕食

バオ (牛肉とユカ芋を
バナナの皮に包んで蒸かした料理)、
キャベツ、ニンジン、トマト

4

3

0

272kcal

合計

赤

緑

黄色

カロリー



Bさんの朝食

トルティージャ、チーズ、コーヒー

1

0

1

168kcal



Bさんの昼食

トルティージャ、チーズ、
サワークリーム、玉ねぎの酢漬け
※チーズは写真に含まれない

4

2

1

336kcal



Bさんの夕食

ピコ（砂糖のかかったパン）、水

0

0

2

320kcal

合計

赤

緑

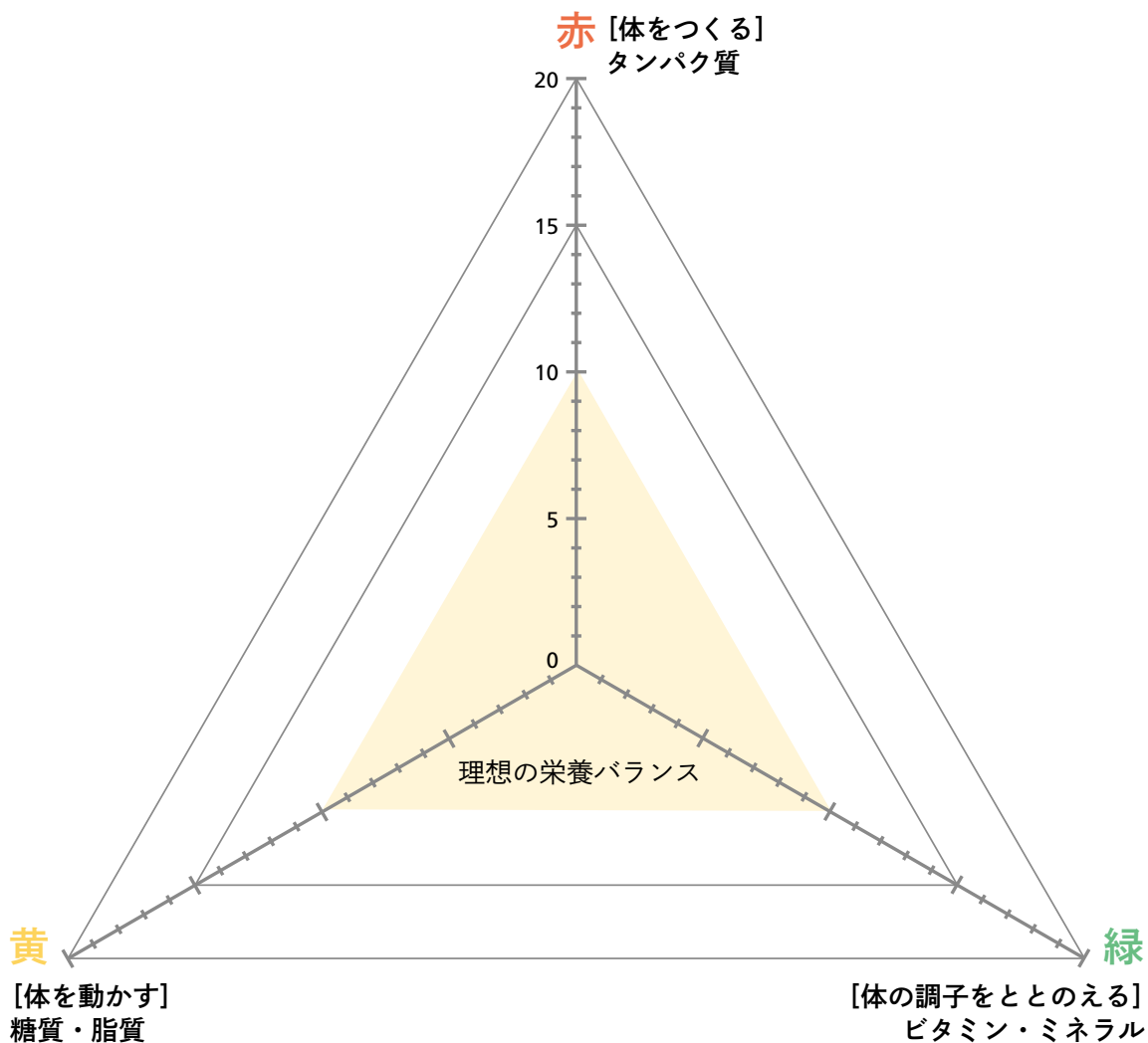
黄色

カロリー

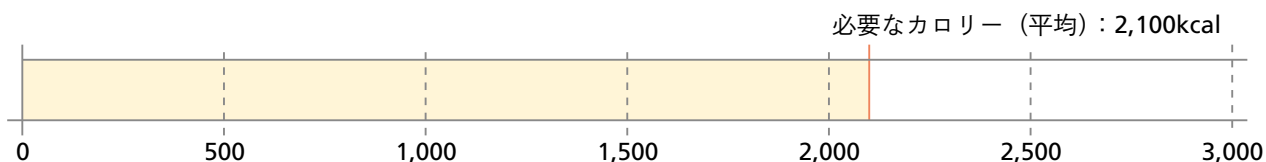
国名：

A or B さんの食事

■ 1 日分の栄養ポイントを計算して、レーダーチャートを描いてみよう。

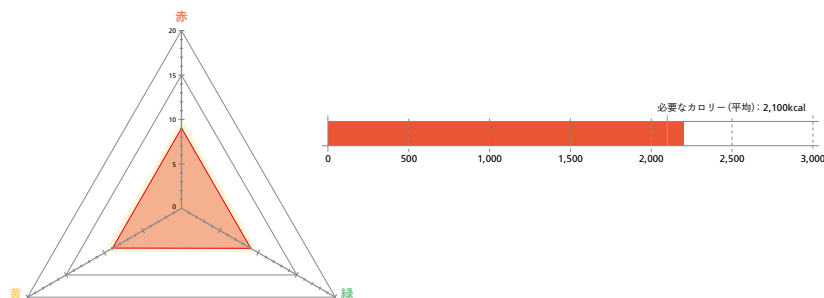


■ 1 日分のカロリーを棒グラフにしてみよう。



■ 記入例

朝	2	2	2	500kcal
昼	3	3	3	700kcal
夜	4	4	4	1,000kcal
合計	9	9	9	2,200kcal

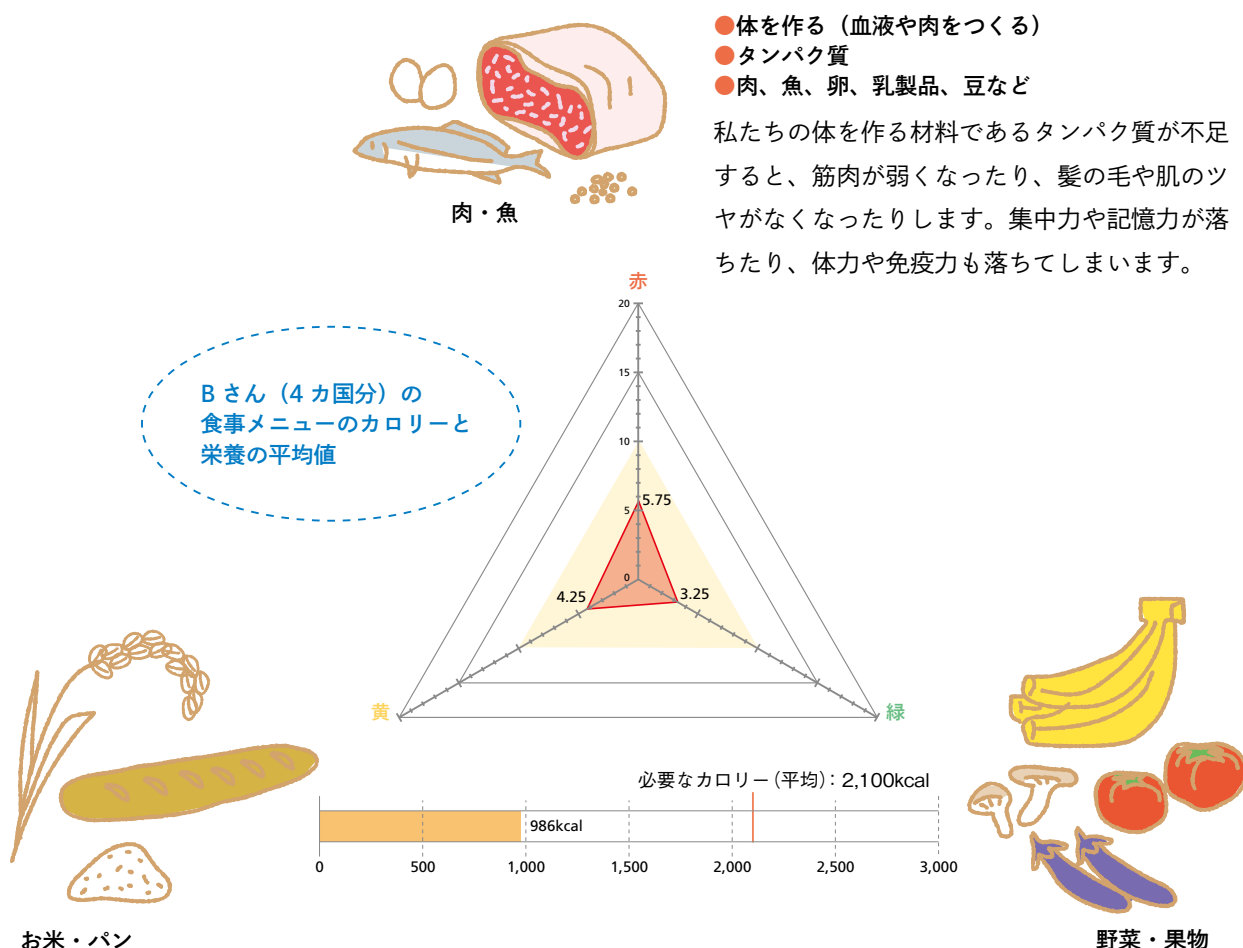


飢餓とは？

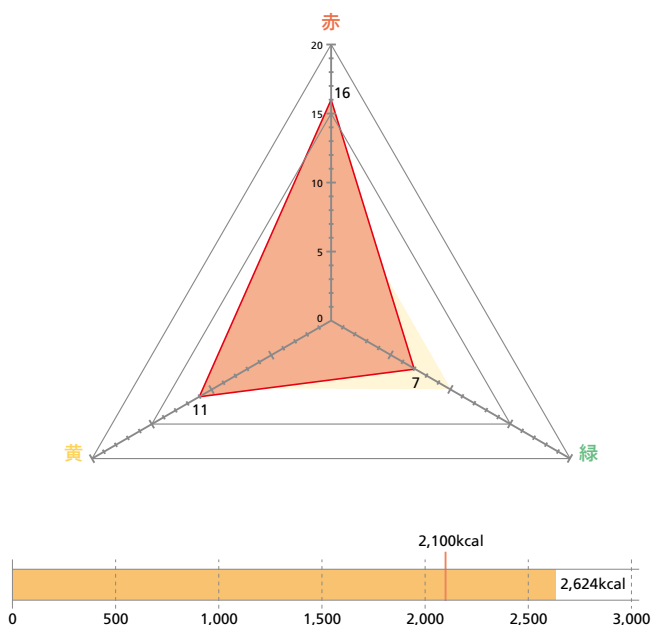
飢餓とは、1年以上、健康的な生活を送るために必要なエネルギー（カロリー）を十分とれていない状態のことです。年齢、性別、体格、運動量、気候によっても変動しますが、1日に平均2,100kcal必要とされています。飢餓は、エネルギーが不足することで、空腹はもちろん、身体や知的な活動を遅らせ、集中力の低下や免疫力の低下を招きます。

飢餓状態の人は多くの場合、ビタミンやミネラル、タンパク質などの栄養素も不足し、栄養不良にあります。

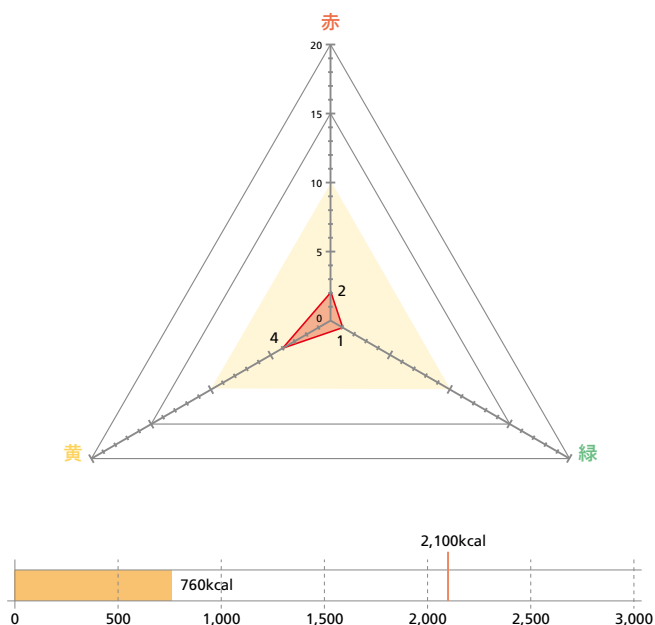
栄養素が不足すると、どうなる？



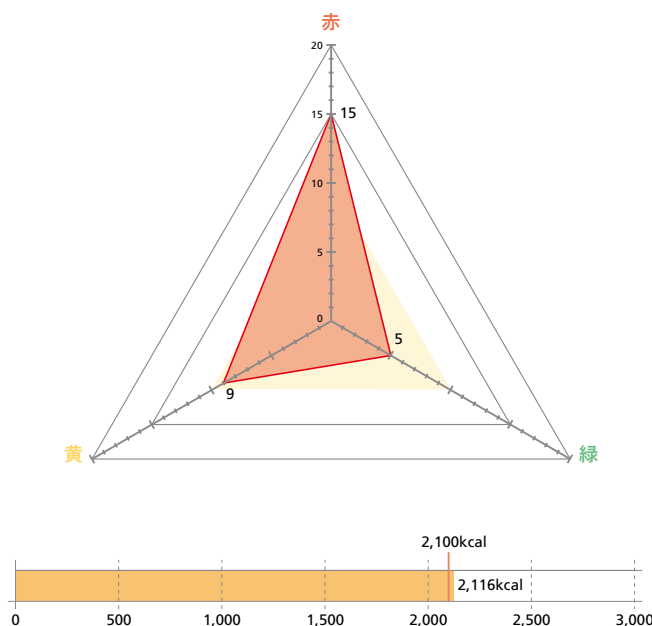
アフガニスタン A さん



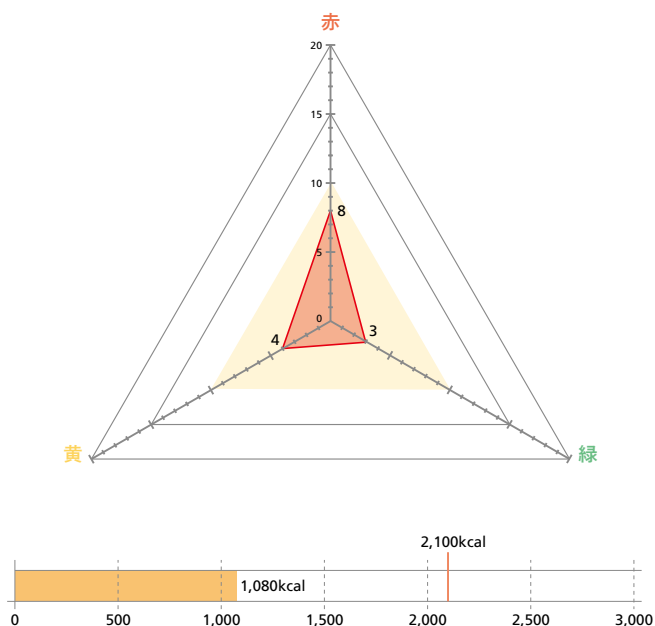
アフガニスタン B さん



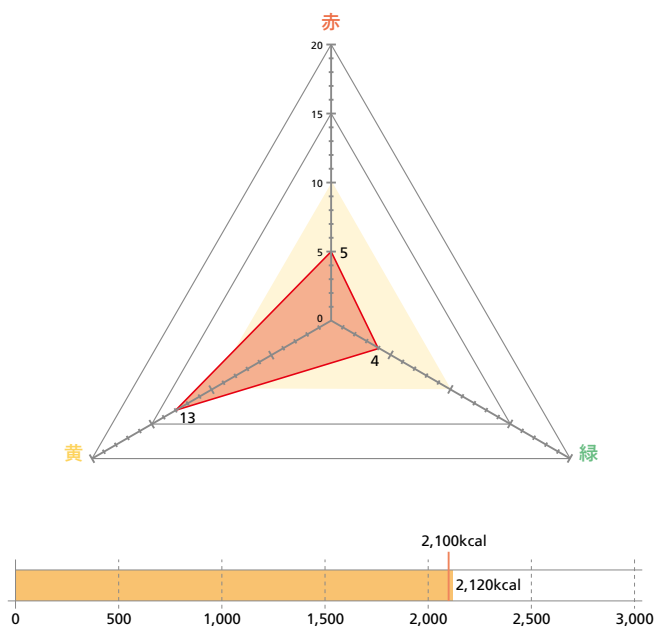
カンボジア A さん



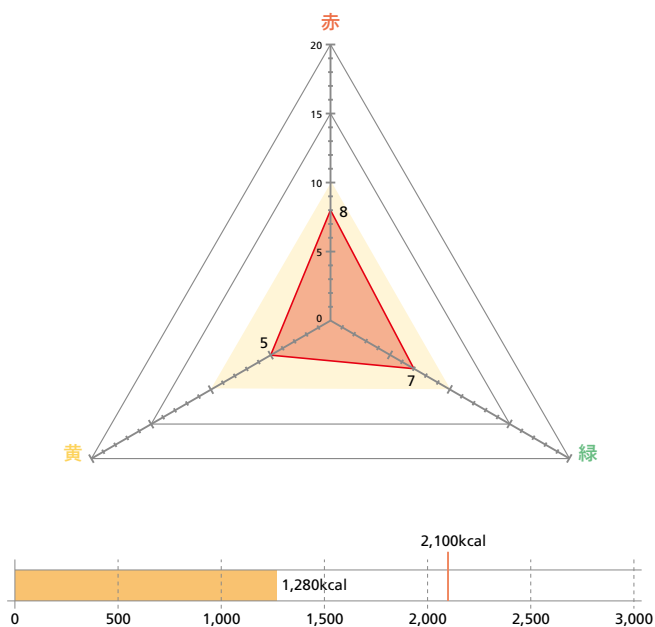
カンボジア B さん



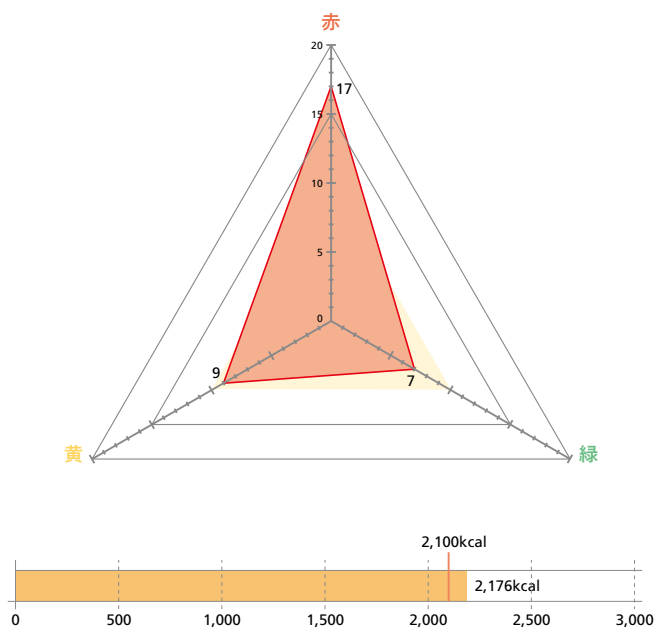
ケニア A さん



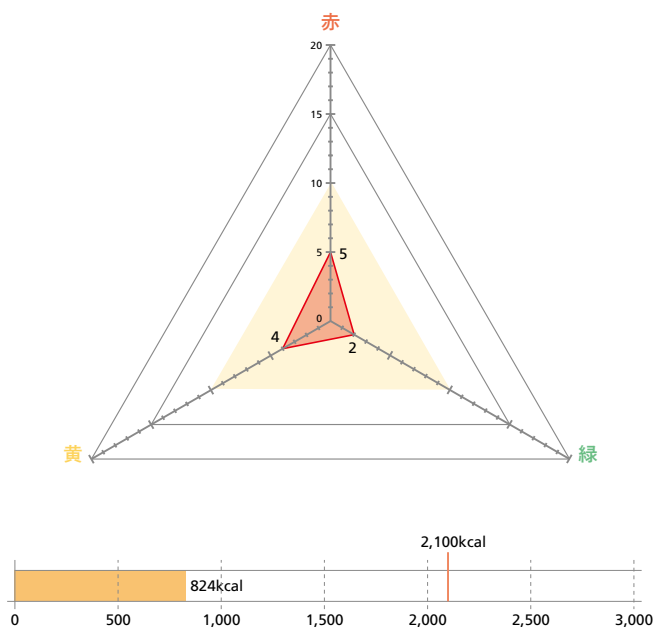
ケニア B さん

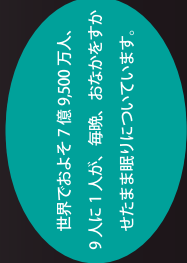


ニカラグア A さん



ニカラグア B さん





世界の飢餓状況 2015



栄養不足の人口の割合 (2014 年～2016 年)



この図表は 2014 年から 2016 年の段階における、各国の雇人口に対する労働不足人口の割合を示しています。この割合は、国から何人かに一人を抽出した場合に、その人が活動的であるを送るために必要なエネルギー量や、食料から摂取できていない栄養素を、表しています。

出版：国際基金食糧農業機関（FAO）、国際労働機関（ILO）、世界保健機関（WHO）、世界貿易機関（WTO）、世界銀行（WB）、世界農業基金（WFP）（2015）

[illegible]

© 2015 World Food Programme (WFP)

この地図の記号及び表示は、いかなる国、領土、地域及び学術機関の支持を有するものではありません。この地図上の記号については、国連 WFP の利用を示すものではありません。

activity 2 学校給食が変える未来

ねらい	学校給食が、子どもの人生を左右する要因になりうることを知る。 栄養のある食事とすることで、集中して学ぶことができたり、将来への夢を描くことができたりすることを知る。
対象	小学校 3 年生以上
形態	4 ～ 6 人の小グループ
準備するもの	動画「おなじそらのした」(2 分 40 秒) (視聴: https://youtu.be/TqmYPcfK5jw) 動画を視聴することができる機材 (パソコン、プロジェクター、大きなディスプレイ等) ワークシート 1 「学校給食のある人生・ない人生」: 33 頁/グループ数分 ワークシート 2 - A 「ニムドマさんの物語」または B 「モハメドくんの物語」: 34 ～ 35 頁/人数分 世界地図 筆記用具 (ボールペン、鉛筆など): 人数分
所要時間	45 分程度

おすすめ方 ① 所要時間 ② 備品など

- **導入**
① 2 分
ファシリテーターは「今日はこれから、食べ物の中でも給食のこと、特に、ほかの国の給食について学んでいきましょう」など、全体に伝える。
- **動画視聴**
① 4 分
② 動画
「まずは、この世界に暮らす 2 人の女の子が登場するアニメを観てみましょう。画面の右と左のページで違う女の子 2 人の物語が進みます。2 人の女の子の違うところに注目しながら、観てみましょう」と伝え、動画「おなじそらのした」を視聴する。
- **ふりかえり**
① 5 分
「アニメを観て、気が付いたことはありますか？ 2 人の女の子の違うところはどこだったでしょう？」と問いかける。2 分ほどグループ内で話し合ってもよいし、挙手してもらい個人で発表してもらってもよい。ファシリテーターは、出てきた意見を黒板に書き出す。
- **動画再視聴**
① 5 分
「では、今出てきた意見に注目しながら、もう一度、アニメを観てみましょう」と伝え、動画を再度視聴する。32 頁の解説をもとに、適宜解説を加えてもよい。
- **問いかけ**
① 2 分
「学校に通うこと、また、学校で給食が食べられることで、子どもたちにはどんな影響があるでしょう。また、どんな変化が起こると思いますか？」と問いかける。参加者の中から 1 ～ 2 人を当て、意見を挙げてもらう。
- **ワークシート 1**
① 5 分
② ワークシート 1
ワークシート 1 「学校給食のある人生・ない人生」をグループに 1 枚配布し、文章とあてはまるイラストの番号をグループ内で話し合いながら、書きこんでいく。
- **答え合わせ**
① 5 分
答え合わせをしながら、教育 (学校) と給食 (食事) は貧困の悪循環から抜け出すために大切な要素であることを確認する。

正解	上向きのやじるし	⑥	③	①	⑤	④	②
	下向きのやじるし	⑤	②	④	①	③	⑥

● 物語配布

⌚ 2分

📄 ワークシート 2
世界地図

「学校に通うことができ、給食を食べられたことで、実際に変化が起こった子どもたちがいます。その子どもたちのお話を読んでみましょう」と伝え、ワークシート 2「ニムドマさんの物語」または「モハメドくんの物語」を 1 人 1 枚配布する。
世界地図でネパールまたはイラクの場所を確認する。

● 物語を読む

⌚ 5分

参加者に「びっくりしたこと／気になるところ」に波線、「大切だと思ったところ」に実線を引きながら黙読するように伝える。

※「気になるところや大切だと思うことは、人によって違うので、ほかの人と意見は違うはずです。正解も間違いもないから、自分の思ったところに線を引きましょう」と言い添える。

● グループ内で共有

⌚ 5分

グループ内で、ワークシート 2 を見せ合いながら、1 人ずつ、線を引いたところやその理由を紹介する。「正解も間違いもないから、聞いている人は、否定したり、笑ったりしないで、よく聞きましょう」と言い添える。

● まとめ

⌚ 5分

どんな話題が出たのか、いくつかのグループに全体に発表してもらう。
ファシリテーターは「皆さんも夢に向かって進みつつ、時々、学校に通えない子どもたちや、お腹をすかせたまま勉強している子どもたちがいることを思い出してください。皆さんに、何かできることがあるかな？ということも、考えてみてください」と伝え、終了する。

解説 動画「おなじそらのした」



1 左側が貧困に苦しむ少女のストーリー、右側は十分に学び、食事をとることのできる少女のストーリーです。少女の来ている服、電気などに違いがあります。



2 右側の少女が学校で勉強しています。
左側の少女は家畜の世話をしています。



3 右側の少女が学校で給食を食べています。
左側の少女は食事をとらず、薪を集めたり、水汲みをするなどして働いています。



4 右側の少女が左側の少女に駆け寄り、よりそう場面は、なにを表しているでしょう？
実際に、このようなことはできると思いますか？



5 左側の少女が、国連 WFP の支援で学校給食が食べられるようになりました。その後には、どんな変化が起こったのでしょうか。

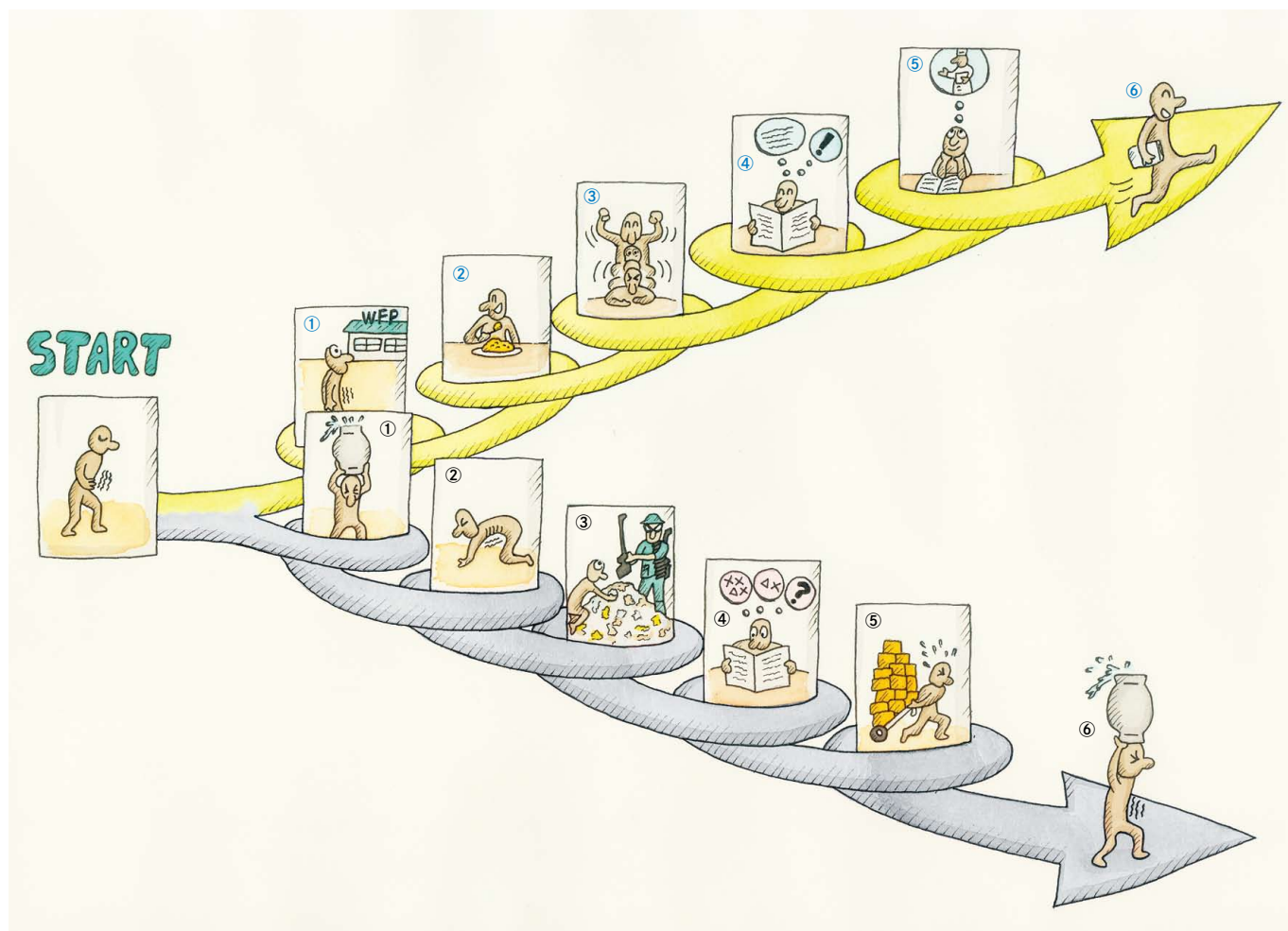


Illustration © 本田亮 (ほんだ りょう)

番号	上向きのやじるしのイラスト	番号	下向きのやじるしのイラスト
	まな こと 子どもの未来は、広がっていく		ひく ちん ぎん い の 低い賃金で生き延びるのがやっと、しょうらい き ぼう 将来に希望をもてない
	まん ぶく 満腹になったから、けん こう せい ちよう 健康に成長できる		た 食べられなくて、びようき 病気になることも
①	がっこう 学校にやっと通えるようになった		べんきよう 勉強したことがないから、よ か 読み書きも、けい さん 計算もできない
	じ ぶん しょうらい ゆめ えが 自分の将来に夢を描けるようになった	①	みず 水をくんだり、か ちく せ わ 家畜の世話をしたり、おおいそが 大忙し
	よ か おぼ 読み書きを覚えたから、ほん よ 本を読んで勉強できる！		ときには、ゴミをあさ せいかつ 漁って生活したり、へい し 兵士にされる子ども
	えい よう 栄養たっぷりのきゆうしよく 給食が食べられるように		みらい こ 未来の子どもたちにもおな くる つづ 同じ苦しみが続いてしまう

ワークシート 2-A 「ニムドマさんの物語」



©ACジャパン



ニムドマ・シェルパさんは、ネパールの高い山の中にある貧しい村で育ちました。

この地域では、子どもも大人と同じように「働き手」として、家畜の世話をしたり、子守りをしたりすることが「当たり前」です。特に、女の子は、将来は結婚して家を出ていくので「学校に通わなくてもいい」と考えられています。

国連 WFP の支援で学校給食が提供されたので、ニムドマさんもお姉さんについて小学校に行きはじめました。

「子どものころは食料不足のときに葉っぱを食べたりしましたし、村には小学校がひとつあるだけでした。学校に行って給食の残りを持ち返るとお母さんが喜んでくれました。だから、学校に通うようになったのですが、今振り返ってみると、教育は、普通の人をヒーローに変えるすごい力を持っていると思います。すべての女の子が教育の力を得て、自分を高めていけるようになればいいなと思います」

ニムドマさんは、2008 年にエベレストへの登頂に 17 歳で成功。女性だけの登山隊に参加し、2015 年に世界 7 大陸にある最高峰の山への登頂を達成しました。

これからは、大学で観光学を学び、ネパールの女性たちに登山の魅力を伝え、女性登山家を増やしていきたいと意気込んでいます。

ワークシート 2-B 「モハメドくんの物語」



©WFP/Mohammed Al Bahbahani

モハメド・ジャリルくんは、イラクで最も^{もっと}貧しい^{まず}地域^{ち いき}のひとつであるズィーカールに暮^{くら}らしています。

モハメドくんは、ワラでできた家^{いえ}が並ぶ^{なら}湿原^{しつ げん}の中^{なか}を^{とお}通^{がっ こう}って、学校^{かよ}に通^{しゅう}っています。週末^{まつ}には、家計^{か けい}を助^{たす}けるために、お父^{とう}さんと一緒^{いっしょ}に市場^{いちば}へ魚^{さかな}を売^うりに行^いきます。

11歳^{さい}になるモハメドくんの夢^{ゆめ}は薬^{やく}剤^{ざい}師^しになること。

「みんなが元^{げん}氣^きになるのを助^{たす}けることができるから」と語^{かた}ります。

以前^{い ぜん}には学校給食^{がっ こう きゅうしょく}がなかつたのですが、国連^{こく れん} WFP の支^{ダブリューエフピー}援^{し えん}で給食^{きゅうしょく}が提^{てい}供^{きょう}されるようになりま^{なり}した。親^{おや}たちも「学校^{がっ こう}で給食^{きゅうしょく}が出^でるのなら、家計^{か けい}も助^{たす}かる。学校^{がっ こう}に通^{かよ}ってもいい」と考^{かんが}え、子^こどもたち^こは学^{がっ こう}校^{かよ}に通^{べん きょう}い、勉^{べん}強^{きょう}しやすくな^なったのです。

モハメドくんやクラスメートたちは、一^{いっ}歩^ぽずつ夢^{ゆめ}の実^{じつ}現^{げん}に近^{ちか}づいていま^{ねん せい}す。5年生^{ご ねんせい}にな^なった今^{いま}、「毎日^{まい にち}学校^{がっ こう}で大^{だい}好^すきな理^り科^かの勉^{べん}強^{きょう}をし^したり、友^{とも}だちとサ^さッカ^かーを^{あそ}びして遊^{あそ}んだり、お^{おい}しい給^{きゅう}食^{しょく}を毎^{まい}日^{にち}食^たべるこ^こがで^きるんだ。給^{きゅう}食^{しょく}を食^たべると、力^{ちから}がわいてく^くるんだよ」と話^{はな}します。ちな^ちみに、給^{きゅう}食^{しょく}のメ^めニ^にューは、パ^ぱンにチ^ちーズ、果^{くだ}物^{もの}に牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}やジ^じュースなど。子^こどもたち^この健^{けん}康^{こう}に必^{ひつ}要^{よう}な栄^{えい}養^{よう}が詰^つまっています。

「お腹^{なか}がすいてい^{べん きょう}ると、勉^{しゅうちゅう}強^{きょう}に集^{きゅうしょく}中^{せん せい}で^{はなし}き^きんできないけれど、給^{きゅうしょく}食^{しょく}のお^おか^かげで先^{せん}生^{せい}の^{はなし}話^わをち^ちゃんと聞^きくこ^こがで^きるんだ。体^{からだ}にもとて^ともい^いいしね！」

activity 3 漫画から読み解く飢餓と飽食

ねらい	漫画から世界の食料配分の現状についてのイメージをふくらませる。 飢餓状態にある人びとがいる一方、食品の廃棄、飽食などが問題になっていることを知り、 不公正・不平等な現状に気付く。 ※ワークショップのまとめや、問題を投げかけたりする目的で利用してください。
対象	小学生以上
形態	4～6人の小グループ
準備するもの	漫画：37頁／グループ数分
所要時間	15分～

おすすめ ㊟ 所要時間 ㊼ 備品など

- **導入** ㊟ 2分
「これまで、世界には飢餓状態にある人びとがいること、支援によって状況が改善されることを学びましたね」と全体に伝える。
- **漫画配布** ㊟ 2分
㊼ 漫画
「今から、1枚の漫画を配るので、グループのみなさんでよく見てみてください」と伝え、グループに1枚ずつ、漫画を配布する。
- **グループワーク** ㊟ 5分
グループで以下の点について話し合う。
 - ・ この漫画は何を表していると思いますか？
 - ・ 漫画を描いた人が伝えたいメッセージは何だと思いますか？
 - ・ 漫画を観て、わき起こって来た感情はありますか？（面白い？不愉快？悲しい？）
- **発表** ㊟ 5分
グループ内で出た意見を発表する。「正解や間違いはないので、どんな意見でもどうぞ」と言い添える。
※様々な角度から、多様な意見が出た方が面白い。
- **まとめ** ㊟ 1分～
「この漫画には、こう書き添えてありました」と言い、以下の文章を読み上げる。
“地球上にはいま、72億人の人たちが住んでいます。そのうちおよそ9人に1人、およそ8億人の人たちが食べることができずに飢えで苦しんでいます。けれども、地球上に十分な食べものがないわけではありません。日本のような国々では、多くの食べものが捨てられていたり、食べ過ぎて病気になる人もいます。”
「これは本当に起こっていることです。そして、単に余った食べものや、捨てられる食べものを、足りないところに送れば解決する、といった単純なことでは解決しない問題でもあります。みなさんは、どう思いますか？」と問いかけて終了する。



付録 栄養測定バンドで測ってみよう

栄養測定バンド(MUAC)とは

主に生後6カ月～5歳未満の子どもの急性栄養不良の度合いをおおよそで測るために使われるのが、栄養測定バンド（MUAC）です。二の腕にこのバンドを巻き付けて測定し、示された色によって、急性栄養不良の度合いを判断し、適切な支援を迅速に行うために用います。



©WFP/Martin Specht

赤	11.5cm 未満	重度の急性栄養不良（命の危険がある）
黄	11.5 ～ 12.5cm	中程度の急性栄養不良
緑	12.5cm 以上	正常

※急性栄養不良とは、食べ物がないためや、病気などによって急激に体重が減少してしまうこと。長期間、十分な栄養が取れないことで起こる慢性的栄養不良とは異なる。
※ MUAC は、Mid-Upper Arm Circumference の略。サイズの異なる大人用もある。

つくってみよう・測定してみよう

切り抜く

- ①右の栄養測定バンドを青色の線で切り抜き、切れ込みを入れて完成。
- ②自分の二の腕や、身近なものを測ってみましょう。（例：ペットボトルのキャップ）

栄養不良が子どもに与える影響

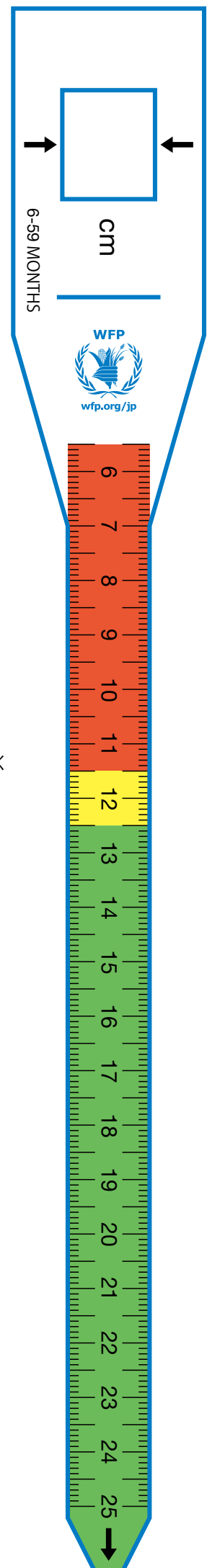
お母さんの妊娠中から授乳期を経て、子どもが2歳になるまでの期間を「最初の1,000日間」と呼びます。この期間の栄養状態は健全な発育に大きく関わり、この期間に摂取する栄養が足りない子どもは、一生取り返しのつかないダメージを受けることがあります。また、5歳未満児の死亡原因の半数近く（45％）に栄養不良が間接的に関わっています。その数は毎年、310万人にのぼります。

子どもの栄養不良を減らすために

栄養不良と診断された子どもには栄養たっぷりピーナツバターのようなペースト状の栄養強化食品などを使って栄養改善を行います。さらに、お母さんが定期的に保健所に通い、子どもの成長に必要な栄養や衛生について学べるよう、現地政府や他の支援団体と協力して、環境づくりを行っています。



©WFP/Cornelia Paetz



国連 WFP とは

「国連 WFP」とは、国連機関である WFP 国連世界食糧計画と、それを支援する認定 NPO 法人である国連 WFP 協会という 2 つの団体の総称です。

WFP 国連世界食糧計画は、飢餓と貧困をなくすことを使命にする国連唯一の食糧支援機関です。災害や紛争時の緊急支援、栄養状態の改善、学校給食の提供などを柱に、毎年約 80 カ国で、女性や子どもなど 8,000 万人に食糧支援を行っています。国連 WFP の活動はすべて、各国政府による任意の拠出金や、企業、団体、個人からの寄付金でまかなわれています。

国連 WFP 協会は、募金活動や企業、団体との協力関係の推進、広報活動を通して国連 WFP の活動を支えています。国連 WFP 協会は、1999 年に設立され、2005 年より「認定 NPO 法人」に認定されました。

主な支援活動

緊急支援



©WFP/Djaounsede Pardon

母子栄養支援



©WFP/Cornelia Paetz

学校給食支援



©Mayumi Rui

地域支援



©WFP/Marc Hofer

①	②	
③	④	⑤
⑥	⑦	

表紙

- ① ©WFP/Rein Skullerud
- ② ©WFP/Boris Heger
- ③ ©WFP/Melese Awoke
- ④ ©WFP/Marc Hofer
- ⑤ ©WFP/Rein Skullerud
- ⑥ ©WFP/Rein Skullerud
- ⑦ ©WFP/Rein Skullerud

裏表紙（左から）

- ©WFP/Djaounsede Pardon
- ©Mayumi Rui
- ©WFP/Rein Skullerud

発行日	2017 年 2 月 24 日
発行者	認定 NPO 法人 国連 WFP 協会 〒220-0012 横浜市西区みなとみらい 1-1-1 パシフィコ横浜 6F Tel: 0120-496-819 受付時間 9:00 ~ 18:00（通話料無料・年中無休） www.wfp.org/jp
協力	特定非営利活動法人 開発教育協会 原 小枝（管理栄養士） アクティビティ 1 掲載の写真をご提供くださった皆様
デザイン・レイアウト	designFF+ 高田真貴

