買い物の計画を立てよう

目安 10〜15分　難易度 やや標準

チラシ・メモ・レシートを見て、必要なものを選び、買い物の計画を立てましょう。



1 今週の食事の予定を見て、買い物メモの中から、今週必要なものを選んで書きましょう。

2 チラシを見て、今週購入したいものを３つ選び、値段を書きましょう。

1.	（　　）	（　　円）
2.	（　　）	（　　円）
3.	（　　）	（　　円）

3 ②で選んだ３つの合計金額を計算しましょう。

（　　円）

4 先週のレシートを見て、買ったものに○をつけましょう。

□ 牛乳　□ たまご　□ 玉ねぎ
□ きゅうり　□ トマト　□ ヨーグルト

5 今週の予定とレシートを見て、まだ買っていないと思われるものを２つ書きましょう。

1.（　　）　2.（　　）

6 もう一つ考えてみましょう。

今週は天気が悪く、金曜日に買い物へ行けないかもしれません。いつまでに、どのように買い物を済ませるとよいでしょうか。あなたの考えを書きましょう。

解答例｜考え方の例 + 支援者向け解説

解答例（例）

① 今週必要なものの例

たまご・牛乳・じゃがいも・玉ねぎ
にんじん・豚肉・鮭・そうめん・きゅうり

※食事の予定に合わせて選びます。
「トマト」は使わないため、今回は不要です。

② 購入したいものの例（例）

1.	そうめん（300g）	178円
2.	鮭切り身（2切）	398円
3.	にんじん（1袋）	128円

※他の組み合わせでも構いません。

③ 合計金額の例

704円

178円 + 398円 + 128円 = 704円

④ 先週のレシートで買ったもの

○ 牛乳　○ たまご　○ 玉ねぎ
○ きゅうり　○ トマト　○ ヨーグルト

⑤ まだ買っていないものの例

1. じゃがいも
2. そうめん

※食事の予定とレシートを比べて考えます。
（豚肉・鮭・にんじんなども未購入です。）

⑥ 考え方の例

- 天気が悪くなる前に、木曜日までに必要なものを買う。
- 重いもの（牛乳・まとめ買いの食材）は早めに買っておく。
- 週の前半に一度買い物に行き、必要なものをまとめて購入する。
- 雨の日は家族に頼む、宅配サービスを利用する。

支援者向け解説

① 今週必要なものの例

この問題でみる力
- 予定の理解　・情報の選択
- 生活場面の想起　・計画性

支援のポイント
- カレンダーとチラシを一緒に見ながら確認する。
- 必要なものに印をつけるなど、選びやすくする。
- 「どの料理に使うかな？」と会話しながら進める。

② 購入したいものの例（例）

この問題でみる力
- 必要な情報の検索　・金額の理解
- 比較・選択　・計画性

支援のポイント
- 利用者の好みや生活状況に合わせて選ばせる。
- 「この料理に使う」など理由を考えてもらう。
- 金額の読み取りが難しい場合は、候補を絞って提示する。

③ 合計金額の例

この問題でみる力
- 計算力（暗算・筆算）　・数量の理解

支援のポイント
- 電卓の使用も可とし、正確に計算できればよい。
- 計算過程を一緒に確認しながら行う。

④ 先週のレシートで買ったもの

この問題でみる力
- 情報の照合　・記憶の想起

支援のポイント
- レシートの項目を指でなぞりながら確認する。
- 読み取りが難しい場合は、選択肢を一緒に見て確認する。

⑤ まだ買っていないものの例

この問題でみる力
- 情報の整理　・比較　・計画性

支援のポイント
- 食事の予定とレシートを見比べながら考えさせる。
- 複数の正解があることを伝え、理由を話してもらう。

⑥ 考え方の例

この問題でみる力
- 状況判断　・計画性　・問題解決

支援のポイント
- 利用者の生活環境や移動手段をふまえて考える。
- 「いつ」「どのように」など、具体的に考えられるよう質問する。
- 実生活につながる工夫を一緒に話し合う。