小学生・中学生・高校生のための食育推進

山口　光枝

Ⅰ．山形県下における中学生・高校生を対象にした食育
山形県教育庁「中学生高校生の活力あふれる食育推進事業」

実施期間：平成 28 年度
担当教員：山口光枝
連携機関：山形県教育庁　スポーツ保健課

１．はじめに

山形県では、数年にわたって「中学生高校生の活力あふれる食育推進事業」を実施している。この事業の趣旨は「中学校・高等学校における食や栄養に関する課題を解決するために、学校個別の状況やニーズに合った専門家を派遣し、講演会を通して食生活習慣の改善を推進するとともに、バランスのよい栄養摂取の理解を深め、学習面・運動面につなげることで活力あふれる学校づくりを支援する」と定められている。また、事業内容には(1)専門家派遣による講演会、(2)対象生徒の生活実態調査、の２種類の形態があげられており、事業への参加を希望する学校が教育庁に申告した後に実施校が決定される。

２．経過

28 年度の実施状況によると、中学校 4 校、高校 7 校、全体で 11 校においていずれも(1)の講演会形式で実施されていた。山形県教育庁からの依頼により、学内担当教員はそのうちの 3 校を担当した。講演タイトルは、各校の養護教諭あるいは栄養教諭と相談した上で決定した。構成は一方的な講話形式ではなく、生徒が積極的に参画できるよう工夫した。

３．実施内容

学校名	実施日	タイトルと主な内容および各校の感想
川西町立 川西中学校 （1 年生 113 名）	9/16	**「朝食と生活リズムおもしろ大実験」** 〔内容〕上記タイトルの DVD を学習教材として使用し、規則正しい生活リズムと朝ごはん摂取の重要性について学習した。〔実施校の感想〕映像を見ながら、そして自分たちで考えながら学習したことで、生徒の自己啓発につながった。

学校名	実施日	タイトルと主な内容および各校の感想
山形県立 新庄神室産業 高等学校真室川校 （全校生 66 名）	9/2	**「ダイエットを科学する」** 〔内容〕体脂肪が蓄積されるメカニズムを理解させ、食事制限によるダイエットをさせないために、健康的なダイエット方法を紹介した。〔実施校の感想〕生徒一人ひとりが改めて朝ごはんや糖質の重要性を理解できた。また、1 日に必要なエネルギー量の計算や昼食メニューの選択をやってみることで、自分の食生活を振り返ることができた。
山形県立 谷地高等学校 （全校生 343 名）	9/14	**「朝ごはん、モリモリ食べて今日も絶好調！」** 〔内容〕時間栄養学の基本となるメカニズムを理解させた上で、朝食摂取の重要性と、望ましい朝食内容の例を提示した。〔実施校の感想〕朝食の重要性を生物化学的な視点から説明を聞いたことはおそらく初めてで、新たな視点で朝食を考えるきっかけになった。

４．今後の予定

この食育推進事業は、次年度以降も継続される予定である。我々が 1 年間に担当する学校数は県下の中のほんの一部だが、徐々に実践校を増やしていくことによって、山形県の食育推進の一助になるよう努めたい。

Ⅱ．山形県下における中学生を対象にした食育
高畠町「社会的課題に対応するための学校給食の活用事業」

実施期間：平成 28 年度
担当教員：山口光枝
連携機関：高畠町教育委員会、高畠町立高畠中学校

１．はじめに

高畠町立高畠中学校では、学校給食で課題となっている食品ロスの削減や地産地消の推進を図ることを目的として平成 28 年度に文部科学省助成による「食品ロス削減事業」に取り組んだ。栄養教諭がコーディネーター役になり、学校と地元農家等が食材ネットワークを築くとともに、テーマに関連した食育を行った。

２．経過

本学担当教員は、本事業の「食品ロス削減学校給食メニュー」に関して検討するにあたり、生徒の応募献立の検討時と調理作業時、および試食会に助言者として参加した。

実施日	内　容	備　考
9/29	「食品ロス削減学校給食メニュー」の検討会への出席	献立内容への助言
12/9	「食品ロス削減学校給食メニュー」の調理指導※	調理現場にて行う
12/9	「食品ロス削減学校給食メニュー」の試食会への参加※	参加者：学校関係者、山形県教育庁、高畠町教育委員会、地元農民

※メニュー

①ご飯、　②牛乳

③冬野菜入りカレー

（大根・人参は皮をつけたまま使用、他に白菜・たまねぎ・ブロッコリーの芯を使用）

④りんご入りフレンチサラダ

（りんごは皮をつけたまま使用、他にブロッコリー・キャベツ・大根の葉・コーンを使用）

○メニュー全般における大きな特徴は、本来廃棄する部分を調理に利用したことだった。

３．結果の公表

担当栄養教諭が、文部科学省で開催された報告会あるいは山形県下の栄養教諭を対象に開催された研修会等において実践内容を報告した。

Ⅲ．米沢市内における小学生・中学生を対象にした食育
米沢市教育委員会「子ども食育マスター育成事業」

実施期間：平成 28 年度
担当教員：山口光枝
連携機関：米沢市教育委員会

１．はじめに

米沢市では、平成 22 年に策定した「食育推進計画」に基づき食育の強化を目指している。「子ども食育マスター育成事業」は、その計画に基づいて、従来の教科、特別活動などにおける指導で不十分になりがちな分野の指導を強化するために専門的な立場の講師を招聘し、講義や実習などに取り組む学校を支援する事業である。本学は、昨年度より米沢市教育委員会が米沢市内全校に呼びかけ、希望した学校において食育に取り組んでいる。

２．経過

今年度は、学内担当教員が 3 校における講座を実施した。講演タイトルは、各校の家庭科教諭、養護教諭あるいは栄養教諭と相談した上で決定した。構成は、一方的な授業ではなく、生徒自身が考える時間を設け解答を導き出す形式にするなどの工夫を行った。

３．実施内容

学校名	実施日	タイトルと主な内容	実施形態
米沢市立 松川小学校 （5 年生 46 名）	3/8	「自分の健康を守るために必要な食事の選び方を知ろう」	栄養教諭とのティームティーチング、2 クラス別々で 2 回実施
米沢市立 第五中学校 （1 年生 69 名）	11/11	「朝食と生活リズムおもしろ大実験」	3 クラス別々で 3 回実施
米沢市立 南原中学校 （1 年生 27 名）	2/7	「朝食と生活リズムおもしろ大実験」	1 回実施

４．今後の予定

この事業は、山形県の食育推進事業と同様に次年度以降も継続される予定である。これまでは、近隣校の新任栄養教諭の力量を高めることを目標にした形態が中心であったが、今年度は中学校における実践が加わった。さらに、来年度は本学学生の協力を視野に入れた取り組みも実施される予定である。