

食育を家庭科の授業から 学校・家庭生活の場を広げるために

食育の中心は家庭科の授業であるが、家庭科の授業だけで終わらずに、普段の学校生活や家庭生活に広げなければ、本当の意味での実践的な食育にはつながらない。職員へ食育の重要性を理解してもらい、食育の輪を広げていく活動を同時にする必要があると強く感じる。学校生活の中には家庭分野の授業以外にも食育を促す機会はたくさんある。そこで、学校での食育の取り組みを計画した。またその取り組みを家庭分野の授業で紹介したり、補足したりすることで授業にも反映される。できるだけ予算をかけないことを前提に、また誰もが利用できるものを計画し実行してみた。

1. 「親子で食育を考える」講習会

(夏休みの活動)

*ねらい

生徒がスポーツや勉強などの活動をするときに必要な集中力や忍耐力は体力の上に成り立っている。その体力を支えるのに食は重要な役割を果たしている。成長や活動のために必要な栄養をバランス良く摂ることはもちろんだが、おいしいものを家族や友達とおいしく食べるという行為が体や心に与える影響も忘れてはならない。その大切さを楽しく再認識する。

*概要

講習会と調理実習を企画し実行した。家庭科部の部員と運動クラブの部員、その顧問の先生方、PTA成人教育を中心として参加を募り、夏休みに講習会を開いている。



講師は日本乳業協会より栄養アドバイザーの先生と、料理研究家の先生お二人を招き、10代の骨作りの重要性などの講演と乳製品を使った4品の調理実習を行っている。(無料) *乳製品を必ず使うことが条件

メニューは、ショートパスタのカルボナーラ・シーザーサラダ・ヨーグルトパンチ IN スイカ・洋風黒豆おこし。どれも美

味しく子どもや大人も楽しめるメニューであった。年によっては、小学生の参加もあり、家族でのコミュニケーションも図れる。

(他のメニューの例：じゃがいものスープグラタン・手作りカッテージチーズ・きゅうりのミモザサラダ・ヨーグルトプリンブルーベリーソース・ホエードリンク)



乳製品さえあれば家で手軽にできるメニューばかりで活用しやすい。今後も是非保護者と連携して続けていきたい。



2. 中学生のためのお弁当作り教室

ねらい

保護者と子どもが一緒になってお弁当を実際に作り、衛生面での注意点やバランスのとれた詰め方、彩りな



どをアドバイスしてもらおうとともに、中学生の時期の食事として必要な栄養やカロリーを知り、親子で食育に興

味を持たせる。

概要

毎年夏休みに親子で食育を考える会を開いていたが、「土曜日にしてほしい」とか、「お弁当にしてほしい」という要望があった。そこで費用のかからないところを探した結果、教育委員会の学校保健での「親子弁当教室」を利用させてもらった(無料)。6班編成で各班に大人を2～3名入れて実習を行い、時間内にスムーズに行うことができた。



メニューはご飯 250g・マグロのオーロラ煮・大豆のスパニッシュオムレツ・小松菜ののりまぶし・カボチャの茶巾絞り・にんじん

ナムル・大根ときゅうりのピクルスなどで、ご飯の量が思ったより多いことにびっくりしていた。作ることの楽しさを感じることや技術の更新に役立った。

3. 水の取り方の講習会

ねらい

厚生労働省が出している食事バランスガイドの駒の絵の軸の部分にもなっているのは水であ



概要

1年目はクラブ活動をしている部員を対象に、体育

る。体温の調節、老廃物の排出、栄養素の運搬と体に重要な役割を果たしている。その水の摂取の方法を正しく知って日常生活に生かす。

館で熱中症予防講習会を開き、水が体に大切な役割を果たすこと、その他熱中症を防ぐための注意点、なってしまったときの迅速な処置の仕方などを大塚製薬の健康管理士の先生に指導していただいた(無料)。1年生を対象にDVDなどの映像を使い、わかりやすく講習をしてもらったこともある。体育館で暑い中だったが、この暑い夏を乗り切るために、みんな熱心に聞いていた。体調管理のために水の飲み方は非常に重要で自己管理能力をつけるためにも非常に役に立った。

4. 「しっかり朝食！栄養バランスについて考えよう」の講習会

ねらい

朝食の重要性、スポーツと栄養について、勉強と食事について、を保健委員と家庭科クラブ



の生徒に知らせることにより、保健便りでの記事の啓発や食育の推進につなげるため。

概要

全学年の保健委員と家庭科クラブの生徒を対象に大塚製薬の健康管理士の先生に講習していただいた(無料)。朝ご飯を摂ると頭・体がさえることや、成長期の今、体を作る栄養のことをしっかり知ってとり入れること、スポーツをするとき、いつどんなものを食べればよいのか、受験勉強にも食事の摂り方が大事であることを教えていただいた。

5. まとめ

家庭科(家庭分野)の授業以外で取り組みをすることで、子どもたちの関心だけでなく、職員にも協力を求めることができ、食育の輪は広がる。この取り組みも養護教諭の先生と学年の先生の協力があった。

その他図書室に食育コーナーを作ることや、保健だよりの裏に食育だよりを印刷したりすることも簡単に予算を使わず取り組めることの1つである。