



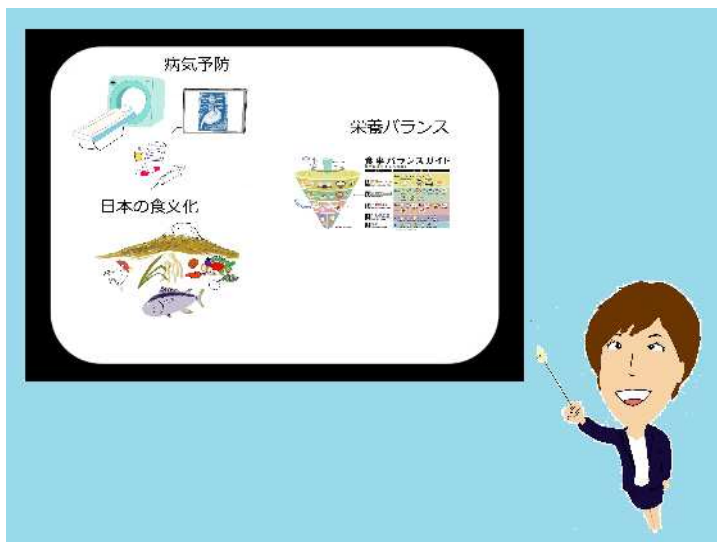
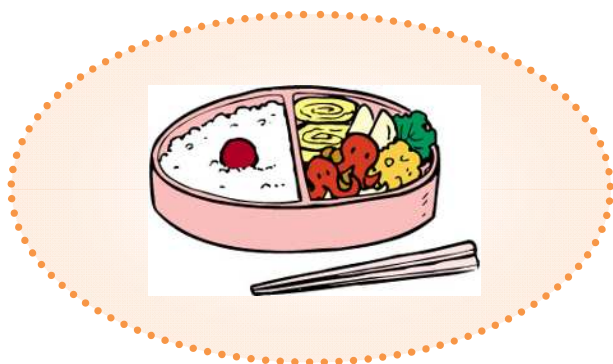
KANAGAWA

神奈川県

教育委員会

高等学校における 食育実践事例集

Ver.



平成 27 年 12 月
神奈川県教育委員会

はじめに

食育については、平成17年に施行された「食育基本法」を受け、平成21年3月に改訂された高等学校学習指導要領では、「学校における食育の推進」が明確に位置付けられ、保健体育科はもとより、家庭科、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとされました。食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることは、生涯に渡って健やかな心身と豊かな人間性を育んでいく基礎となるため、小・中学校で得た知識をより発展させる意味で高校での食育はたいへん重要です。

県教育委員会では、平成23年度に関係機関が連携して、県立高等学校における食育の推進に係る検討会議を設置し、管理職や教諭等を対象とした研修、食に関する指導の推進状況の把握及び食生活に関する調査等を実施してまいりました。

さらに、平成24年3月には、県立高等学校における食に関する指導の取組事例を収集・整理した「高等学校における食育実践事例集」の発行を行いました。

今年度は、改めて、県立高等学校における食育を一層推進するため、食育実践事例集の改訂版を発行することとしました。各高等学校から御提供いただいた実践事例は、調査、講演、連携、実践活動等の各項目に分類して掲載しました。

各学校におかれましては、本資料を御活用いただき、学校や地域の実態に応じた指導計画を作成するとともに、食に関する指導の積極的な実践とその充実を図っていただくようお願いいたします。

目次

はじめに

第1章 食に関する指導の目標と計画

1 食に関する指導の目標と内容	2
2 食に関する指導計画について	4
食に関する指導の全体計画例	5
食に関する指導の年間計画例	6
3 食に関する指導の現状	8

第2章 高等学校における実践事例

家庭・生活教育実践校の取組	10
※朝食の喫食について	11
講演	
～正しい食生活・生活習慣の習得～	13
～競技力向上～	16
～食の安全・地産地消～	18
連携	
～関係団体との連携～	19
～保健センターとの連携～	20
～小学校・中学校との連携～	21
～小学校との連携～	22
～農業高校との連携～	23
～大学との連携～	24
～企業との連携～	25
実践活動	
～全校お弁当デーの取組～	26
～食品科学科の取組～	27
～「家庭総合」での取組～	28
～「大豆100粒運動」の取組～	30
～「総合的な学習の時間」での取組～	31
～家庭クラブの取組～	32
調査	33
計画	34
参考	36

第1章

食に関する指導の目標と計画

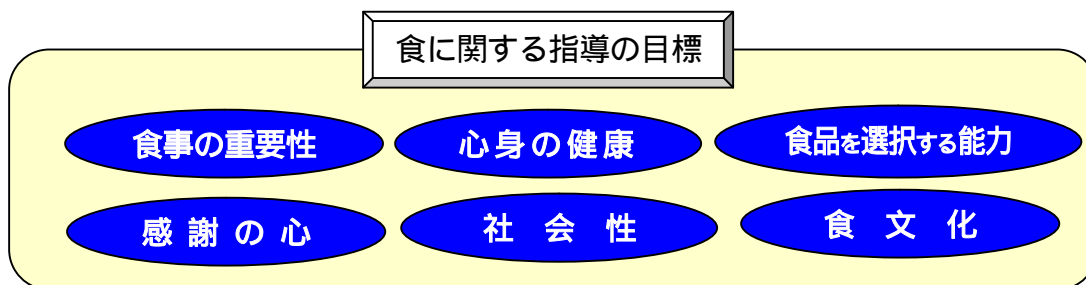
1 食に関する指導の目標と内容

(1) 食に関する指導の目標

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。 <食事の重要性>
心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。 <心身の健康>
正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
<食品を選択する能力>
食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。 <感謝の心>
食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。 <社会性>
各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。 <食文化>

(2) 食に関する指導の内容(例)

6つの食に関する指導の目標に沿って、それぞれの観点から指導内容を考えます。



食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできないものであること。
食事は、空腹感を満たし気持ちを鎮める働きがあること。
仲間との食事や食味のよさは、心を豊かにすること。
食事は規則正しくとることが大切であり、特に、朝食をとることは、心と体を活動できる状態にし、持てる力を十分に発揮できるようになること。
外食や中食、自動販売機やコンビニエンスストア等の食環境と自分の食生活とのかかわりを理解すること。



心身の健康

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

手洗いやよくかむこと、よい姿勢や和やかな雰囲気作りは、食事の基本であること。
規則正しい1日3度の栄養バランスのよい食事は、心身の成長の基本であること。
栄養バランスをよくするために、好き嫌いをなく食べることが必要であること。
様々な食品にはそれぞれ栄養的な特徴があること。
健康の保持増進には、栄養バランスのとれた食事とともに、適切な運動、休養及び睡眠が必要であること。
自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようと努力すること。

食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

学校給食にはいろいろな食品が使われていること。
日常食べている食品や料理の名前や形を知ること。
食事の準備や後片付けは、安全や衛生に気を付けて行うこと。
食品表示など食品の品質や安全性等の情報について関心をもつこと。
食品の品質の良否を見分け、食品に含まれる栄養素やその働きを考え、適切な選択をすること。
食品の衛生に気を付けて、簡単な調理をすること。



感謝の心

食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。

食生活は、生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていること。
食料の生産は、すべて自然の恩恵の上に成り立っていること。
食という行為は、動植物の命を受け継ぐことであること。
食事のあいさつは、食に関する感謝の気持ちの表現であること。
感謝の気持ちの表れとして、残さず食べたり無駄なく調理したりすること。

社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

協力して食事の準備や後片付けをすること。
はしの使い方、食器の並べ方、話題の選び方などの食事のマナーを身に付けること。
協力したりマナーを考えたりすることは、相手を思いやることであり、楽しい食事につながること。
マナーを考え、会話を楽しみながら気持ちよく会食をすること。
自然界の中で動植物と共に生きている自分の存在について考え、環境や資源に配慮した食生活を実践しようとする事。

食文化

各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

自分たちの住む地域には、昔から伝わる料理や季節、行事にちなんだ料理があること。
日常の食事は、地域の農林水産物と関連していること。
地域の伝統や気候風土と深く結びつき、先人によって培われてきた多様な食文化があること。
自分たちの食生活は、他の地域や諸外国とも深いかわりがあること。
諸外国の食事の様子を知るとは、国際理解につながることも、日本の風土や食文化の理解を深めることになること。

2 食に関する指導計画について

(1) 食に関する指導に係る全体計画の作成の必要性

学校において食育を推進するためには、まず、各学校において食に関する指導に係る全体計画（以下「全体計画」とする。）を作成することが必要です。全体計画の作成を重視している理由は次のような点が挙げられます。

- ・学校における食育は、学校教育活動全体の中で体系的な食に関する指導を計画的、組織的に行っていくことが必要であること。
- ・学校の教職員全体で食育に取り組む上で、学校全体の食育の目標や具体的な取組についての共通理解をもつことが必要であること。
- ・児童生徒が食について理解を深め、日常生活において実践していくためには、学校での指導と一体になった家庭や地域での取組が必要であること。

(2) 全体計画の作成における留意点

全体計画の作成に当たり、重要なことは、各学年における年間の食に関する指導と各教科等における指導内容とを系統的・体系的に整理し、各教職員の役割と相互の連携協力のあり方を明確にしておくことです。

(参照 文部科学省 食に関する指導の手引き-第一次改訂版-)

食に関する指導の全体計画、年間計画の様式例を保健体育課ホームページに掲載しています。ぜひ、校内の計画作成に御活用下さい。

▶保健体育課ホームページ <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/p965378.html>

＜基本様式＞

平成 年度 食育全体計画		第五 高等学校
主たる事項	【学校教育計画】	
目的等	【目的等】 食育の推進は、食の文化の継承・発展を目的とする。 食の文化の継承・発展の推進のため、食育の推進に努めることとする。 食育の推進に努めることとする。 食育の推進に努めることとする。 食育の推進に努めることとする。	食育推進 委員会
担当		保健体育 課長
備考		

食に関する指導の年間計画(参考様式)

学年	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	計
高校三年													
高校二年													
高校一年													
特別支援学級の児童													
特別支援学級の生徒													
特別支援学級の児童													
特別支援学級の生徒													
特別支援学級の児童													
特別支援学級の生徒													

平成 年度 食育全体計画

県立 高等学校

<p>生徒の実態</p> <p>食生活実態調査を行った結果、朝食・昼食・夕食を摂っている生徒は多いが、自分に必要な食品や栄養を意識して食べている生徒は少ない。また、部活動や塾で帰りが遅い生徒が多く、家族が揃って食事をする機会は少ない。しかしながら、運動部で活動する生徒が多いので、食の安全や健康に関心を持つ生徒は多い。</p> <p>保護者・地域等の実態</p> <p>生徒の通学が広範囲で家庭環境は様々であるが、子どもに対して、大きな期待をもち、関心が高い保護者が多い。</p>	<p>【学校教育目標】 「自主自立の精神を培い、調和の取れた人間の育成」 ○基礎学力の充実と主体的に学ぶ態度の育成 ○健康な身体とたくましく生きる力の育成 ○人権を尊重した他人への思いやりと豊かな心の育成 ○将来のリーダーとなる素養の育成</p> <hr/> <p>【国が定める食育目標】 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身につける。 食物を大切にし、感謝する心、食物の生産等にかかわる人々への感謝する心を育む。 世界の食生活のマナーや、食事を通じた人間関係形成能力を身につける。 世界や各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、お互いに尊重する心を持つ。</p> <hr/> <p>【食育を通して学校として生徒に身につけさせたい力】 ・日常生活において適切な健康活動を実践し、生涯を通じて健康で活力ある生活を送ることができる自己管理能力を身に付ける。 ・食文化についてその伝承と今後の課題について理解し、食事を通して豊かな心と望ましい人間関係が構築できるようにする。 ・食料の生産や加工・流通、廃棄(環境問題)について理解するとともに生産者の思いを知り、消費者として安全でよりよい食品が選択できる確かな判断力を身につける。</p>	<p>食育基本法</p> <p>食育推進基本計画</p> <p>学習指導要領</p>
--	--	---

学年	関連教科の内容	教科外のサポート内容
1年	保健体育 「保健」:健康の保持増進と疾病の予防 家庭科 「家庭基礎」:栄養と食事・食品と調理・消費生活と環境とのかかわり	総合的な学習の時間 1年次では環境や食料などに関する身近な事柄に興味・関心を寄せ、問題意識をもたせる探求的学習を取り入れる。 生徒会活動(委員会活動) 食生活アンケート調査の実施
2年	保健体育 「保健」:環境と健康・環境と食品の保健 理科 「生物基礎」:エネルギーと代謝	修学旅行 「ファームステイ」で農業体験における食と環境について学習する。 生徒会活動(委員会活動)
3年	家庭科 「フードデザイン」:食事の意義と役割・フードデザインの構成要素・フードデザインの実際	文化祭 「模擬店」等で保健・環境・食に関する実践活動 食育講演会の実施
個別相談指導の取組み	定期健康診断、保健調査票の結果から必要に応じて個別相談を行う。 日常生徒の様子を十分に把握し、配慮が必要な生徒については、医療関係、保護者との連携を図る。	

食に関する指導の年間計画の例(高校2年生)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月
共通教科・科目	国語 「古典A」	エ 伝統的な言語文化についての課題を設定し、様々な資料を読んで探求して、我が国の伝統と文化について理解を深めること。 ○健康的な食事方法についての作品を読む ○作品に表現された食文化を扱う					
	地理歴史 「地理B」						
	理科 「生物基礎」						
	保健体育 「保健」						
	芸術 「工芸Ⅱ」	A表現 (1)身近な生活と工芸 イ用途と美しさの調和を求め、素材の特質、表現の多様性などを生かした制作の構想を練ること。〈文〉 ○食器などの制作					
	外国語 「コミュニケーション英語Ⅱ」						
	家庭 「家庭総合」	(4)生活の科学と環境 ア 食生活の科学と文化 (ア)人の一生と食事 〈重・感・文〉					
専門教科・科目	専門 農業 「食品製造」	(1) 食品製造の意義と動向〈選・感・社〉 ア 食品製造の意義 イ 食品産業の現状と動向		(3) 食品の物性と加工〈選・社・文〉 ア 原材料の処理 イ 穀類,豆,イモ類の加工 ウ 野菜,果実の加工 エ 畜産物の加工 オ 発酵食品の製造	(5) 食品の変質と貯蔵〈選・文〉 ア 食品の変質の要因 イ 食品の貯蔵法 ウ 食品の包装と品質表示		
	専門 工業 「工業化学」						
	専門 商業 「商品開発」	(1)商品と商品開発 ア 商品の多様化〈選〉 ○食材,加工食品等を例として扱う イ 商品開発の意義と手順					
	専門 家庭 「フードデザイン」	(1) 健康と食生活〈重・健・感・社〉	(2) フードデザインの構成要素 ア 栄養〈健〉 イ 食品〈選〉 ウ 料理様式と献立〈文〉 エ 調理〈選〉 オ テーブルコーディネート〈文〉				
総合的な学習の時間		国際理解,情報,環境,福祉・健康などの横断的・総合的な課題についての学習活動〈重・健・選・感・社・文〉					
特別活動	ホームルーム活動	(2) 適応と成長及び健康安全 ク 心身の健康と健全な生活態度や規律ある習慣の確立〈重・健〉 ○朝食の大切さと望ましい食生活 ○食生活の見直しと栄養バランス		○夏を健康に過ごすための食事の取り方 ○水分補給の意味と方法 ○食中毒防止と食品の安全性			
	生徒会活動	学校の全生徒をもって組織する生徒会において,学校生活の充実と向上を図る活動を行う。 ○保健委員会等による食生活と健康に関するアンケート調査や新聞の発行					
	学校行事	(3)健康安全・体育的行事 心身の健全な発達や健康の保持増進などについての理解を深め,安全な行動や規律ある集団行動の体得,運動に親しむ態度の育成,責任感や連帯感の涵養,体力の向上などに資するような行動を行うこと。〈重・健〉 ○遠足における見学地の食文化の理解と体験				○文化祭における食に関する展示発表や食の安全に関する理解(模擬店)	

		10月	11月	12月	1月	2月	3月
共通教科・科目	国語 「古典A」						
	地理歴史 「地理B」	(2)現代世界の系統地理的考察 エ 生活文化, 民族・宗教<文> ○世界各地域の食文化を扱う					
	理科 「生物基礎」	(2) 生物の体内環境の維持 ア 生物の体内環境 (イ)体内環境の維持の仕組み<健> ○血糖値濃度等を扱う					
	保健体育 「保健」			(3) 社会生活と健康 イ 環境と食品の保健 (イ) 食品保健にかかわる活動<選> (ウ) 健康の保持増進のための環境と食品の保健<社>			
	芸術 「工芸Ⅱ」						
	外国語 「コミュニケーション英語Ⅱ」			(1)言語活動 ア 事物に関する紹介や報告, 対話や討論などを聞いて, 情報や考えなどを理解したり, 概要や要点をとらえたりする。<文> ○英語で書かれた料理の調理法(レシピ)を読み, グループでオリジナルのレシピを英語で作成する。			
	家庭 「家庭総合」	(4) 生活の科学と環境 ア 食生活の科学と文化 (イ) 食生活の自立と調理<健・選> (ウ) 食生活の文化<選・社・文> (エ) 食生活と環境<健・選>					
専門教科・科目	専門 農業 「食品製造」	(4) 食品加工と衛生管理<選> ア 食品による危害と安全の確保 イ 食品製造における衛生 ウ 環境汚染の防止	(7) 生産管理の改善<選> ア 品質管理 イ 作業体系の改善				
	専門 工業 「工業化学」				(7)生活と化学工業製品 ア 食品と化学<選>		
	専門 商業 「商品開発」						
	専門 家庭 「フードデザイン」	(3) フードデザインの実習 ア 食事テーマの設定と献立作成<選・文> イ 食品の選択と調理<健・選> ウ テーブルコーディネートとサービスの実習<文・感>			(4) 食育と食育推進活動 ア 食育の意義<重> イ 家庭や地域における食育推進活動<重・健・選・感・社・文>		
総合的な学習の時間		国際理解, 情報, 環境, 福祉・健康などの横断的・総合的な課題についての学習活動<重・健・選・感・社・文>					
特別活動	ホームルーム活動	○間食(おやつや夜食)について考える ○食習慣とメタボリック・シンドローム		○適正体重の理解と食生活の見直し ○試験期間中, 体に負担をかけない食事の配慮 ○食習慣を含めた生活習慣の1年間の振り返り, 見直し改善			
	生徒会活動	○生徒会等の主催による食に関する講演会					
	学校行事	○修学旅行における訪問先の食文化をテーマにした事前の調べ学習や集団での会食によるマナーの習得					

<>内は, 食に関する指導の内容を示す。(P2~3参照)

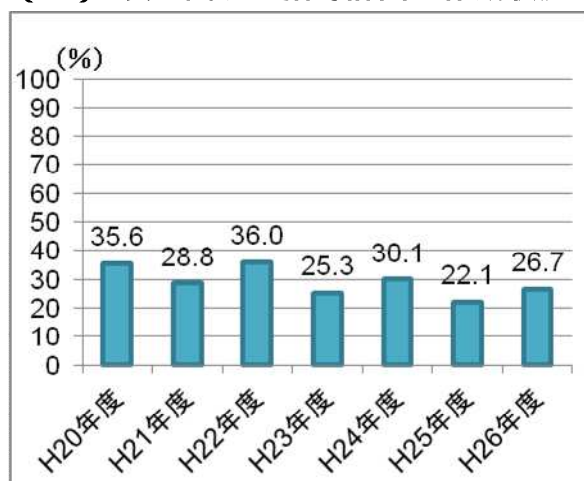
<重>食事の重要性 <健>心身の健康 <選>食品を選択する能力 <感>感謝の心 <社>社会性 <文>食文化

3 食に関する指導の現状 神奈川県の実施状況（平成20～26年度 県教育委員会保健体育課）

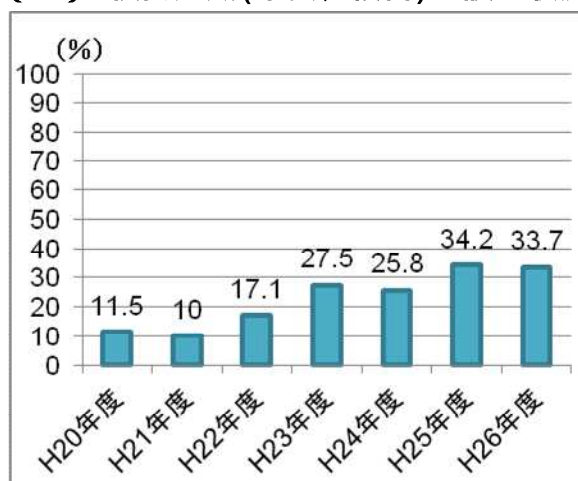
（1）食に関する指導の実施状況



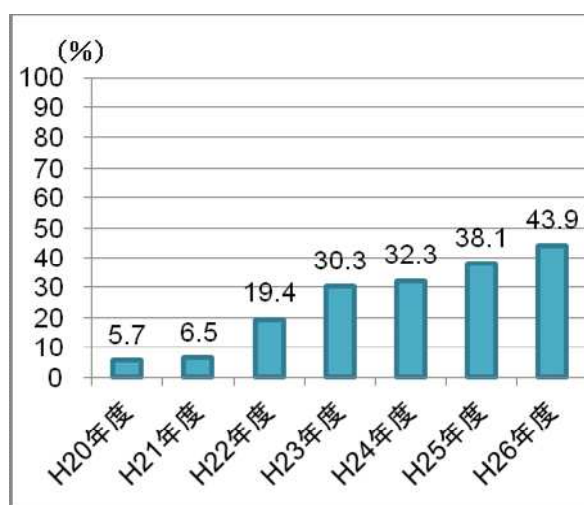
（2）食に関する指導計画の作成状況



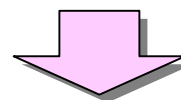
（3）校内組織(単独、複合)の設置状況



（4）食育推進担当者の設置状況



食に関する指導は実施されてはいるが
組織的・計画的な指導が不十分



計画に基づき、
組織として継続的な取組を！

第2章

高等学校における実践事例

この章では各校の実践事例を項目ごとに紹介します。

.....

【家庭・生活教育実践校の取組】

県立高校教育力向上推進事業 Ver. において、家庭・生活教育実践校に指定された学校における取組。

【講演】 校内の教員や外部講師を招いて講演を行った取組。

【連携】 他機関、他校と連携をし、食育活動を行った取組。

【実践活動】 様々な場面で生徒が主体となって活動を行った取組。

【調査】 校内の食に関する調査の取組。

【計画】 食に関連した校内計画の紹介。

【参考】 校内配布資料の紹介。

【 家庭・生活教育実践校の取組 1 】

～県立高校教育力向上推進事業Ver. II～

学校名

横浜緑園総合高校

食に関する指導目標との関連

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
○	○			○	

取組内容

○ 研究テーマ

未来の親として、「いのち」・「生きる」について考えるための実践的な教育の推進

○ 平成26年度 of 取組状況（食育関連）

- ・ P T A成人委員会主催 **親子料理教室**の実施

食生活等改善推進員会泉区ヘルスマイトを講師に、料理を通して親子のコミュニケーションを深めた。

- ・ **講演会**の実施

目的：**朝食の大切さ**や**思春期の食事**で気を付けること等の話を聞くことで、自分自身の食生活について考える機会とする。

対象：1年次生徒

講師：国際フード製菓専門学校校長

講演テーマ：「**思春期と食事**」

○ 成果

学校全体で取り組むことで、幅広い視点から未来の親として、「いのち」・「生きる」について考える機会を多角的に持たせることができた。

食生活改善推進員(ヘルスマイト)とは？

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域における食育推進の担い手として、子どもから高齢者まで、健全な食生活を実践することのできる食育活動に取り組んでいる。

各市町村で実施される養成講座を受講した方々が会員となり、県が実施する研修等を受け知識を増やしながら、活動している。地域ごとに「親子料理教室」や「男の料理教室」を行ったり、学校や保育園と連携して活動を展開したりする等、昭和30年代から地域に根付いた健康づくり活動を進めている。

減ら脂Naさい



増やしな菜

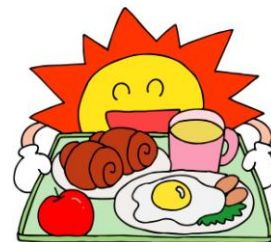
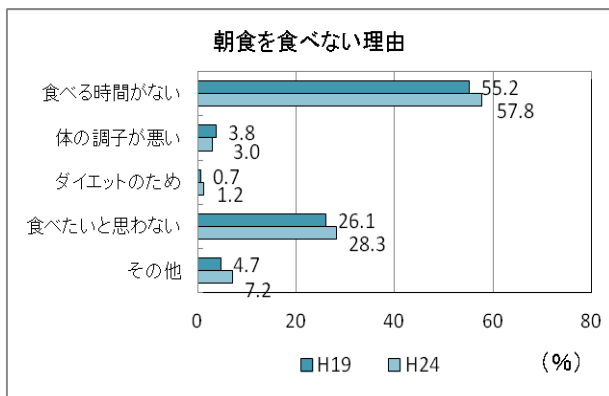
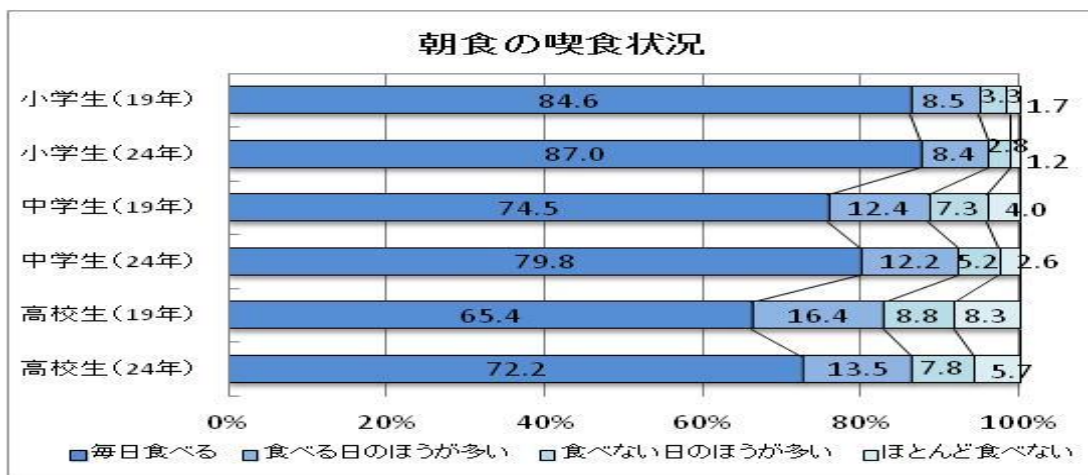


朝食の喫食について

県教育委員会では小学校・中学校・高等学校の食生活の実態を把握するために、5年ごとに「食生活に関する調査」を実施しています。平成24年度の調査結果からは、高等学校で毎日朝ごはんを食べている生徒の割合は72.2%でした。また、朝食を食べない理由は、「食べる時間がない」(57.8%)、「食べたいと思わない」(28.3%)が上位に挙げられました。

朝食の時間をしっかり確保するためには、早起きが欠かせず、そのためには早寝が欠かせません。「早寝早起き朝ごはん」が、基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながるとされ、国民運動として積極的な推進が求められています。

<平成24年度食生活に関する調査結果より>



「早寝早起き朝ごはん」 中高生等向け普及啓発資料及び指導者用資料



文部科学省は、生活リズムが乱れやすい環境にある中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する普及啓発のため、最新の科学的知見を踏まえた普及啓発資料及び指導者用資料を作成しました。

家庭教育支援や地域の学習講座、学校における教育活動等において幅広く御活用ください。

文部科学省ホームページ

http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/1359388.htm

【 家庭・生活教育実践校の取組 2 】
 ～県立高校教育力向上推進事業Ver. II ～

学校名
 金井高校

食に関する指導目標との関連

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
○	○	○	○	○	○

取組内容

- 研究テーマ
 食に関わる教育活動の推進

- 平成26年度の取組状況
 地域連携グループが主体となり、家庭科の協力を得て食育推進に取り組んでいる。
 - ・ **食育推進係**の活動
 全学年各クラス1名以上、計48名の食育推進係を置き、「食育」をテーマに様々な取組を行った。
 - ・ **食育講演会**（保護者対象）
 目的：食育に対する保護者の理解促進、健康に対する意識向上
 講師：浦川由美子氏（前鎌倉女子大学教授、前学校評議員）
 講演テーマ：「**青春期の食生活**」
 - ・ **食育アンケート**
 全校生徒を対象に、食に対する意識を調査した。（年2回）
 - ・ **夢かないエコクッキング**
 生徒が近隣の小学校の児童に調理を教えることを通して、食の楽しさを味わった。
 - ・ **「夢かないパン」シリーズの商品開発と販売**
 食育推進係が、地元のパン屋と連携して商品開発したパン6種類とゼリーを文化祭で販売することで、食のあり方を考え、食の楽しさを味わった。
 - ・ **食育インタビュー**
 地元の生産者を訪問し、地域の農業や食文化についてお話をうかがった。
 - ・ **食育講演会**（全校生徒対象）
 目的：食育に対する生徒の理解促進、健康に対する意識向上

【 講演 1 】

～正しい食生活・生活習慣の習得～

学校名

吉田島総合高校

食に関する指導目標との関連

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
	○				

(1) 目的

生徒への食教育の普及活動を行う。食育推進委員会が主催。

(2) 対象

2 学年生徒

(3) 講師

東海大学 専任准教授 内田匡輔氏

(4) 講演テーマ

「元気が湧き出る生活習慣」

食生活や生活習慣について、専門的な見地から講演。

【 講演 2 】

～正しい食生活・生活習慣の習得～

学校名

横浜南陵高校

食に関する指導目標との関連

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
○	○				

〈高大連携プログラム〉

(1) 目的

食育の取組推進のため、高大連携プログラムとして実施。

(2) 対象

学校設定科目「健康栄養学」健康福祉コース 2 年生

(3) 講師

神奈川県立保健福祉大学 佐野喜子氏

(4) 講演テーマ

「食方で偏差値アツクも夢じゃない！」

生徒が持参した飲料やお菓子の**カロリーや表示の見方**、**欠食の影響**、**体内時計の話**などの講話。



【 講 演 3 】

～正しい食生活・生活習慣の習得～

学校名

返子高校

食に関する指導目標との関連

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
○	○				

〈フードデザインの授業の一環〉

(1) 目的

最近の食生活で問題視されている「欠食」や「偏食」について考えたり、今の食生活を見直したりするとともに、保護者に高校生の**健全な体づくりについて考える機会を提供**する。家庭科・PTAが主催。

(2) 対象

3学年フードデザイン選択者及び希望する保護者

(3) 講師

日本野菜ソムリエ協会認定
ジュニア野菜ソムリエ
日本健美協会認定 基礎医学士



(4) 講演テーマ

「**バランスのよい食事とは**」

～**体を疲れにくくし、脳を活性化、心を豊かに**～

講演をとおして、これまでの食事のしかたについての課題に気付かせる。

ペアワークをすることにより、各自の食生活の課題を共有する。

～**バランスの良い食事**～



「バランスの良い食事」とは、適切なエネルギー量で、必要な栄養素が適量含まれている食事です。ポイントは、主食・主菜・副菜を揃えることです。家庭だけでなく、外食やコンビニを利用する際にも、意識してみましよう。

【 講 演 4 】

～正しい食生活・生活習慣の習得～

学校名

座間総合高校

食に関する指導目標との関連

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
○	○	○			

(1) 目的

「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、**生涯にわたって健全な食生活を実践できる力**を身に付けさせる。食育推進組織（生活支援グループ）により、長期的な計画として生徒の「**食の自立**」を促している。

(2) 対象

1 学年及び希望する 1 学年保護者

(3) 講師

ワイズ・アスリート・サポート・インコーポレイテッド
管理栄養士・日本体育協会公認スポーツ栄養士
佐藤郁子氏

(4) 講演テーマ

「**栄養の基礎知識を学ぶ**」

高校生にとってバランスのとれた「食」とはどのようなものかについての講演。

自分の適正な体重を知りましょう

標準体重(kg)は 身長(m)×身長(m)×22 で求めます。

《身長が170cmの例》 標準体重は $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.6\text{kg}$

●あなたの標準体重を計算しましょう。

$$\begin{array}{ccc} \text{身長} & & \text{身長} & & \text{標準体重} \\ \square & \text{m} \times & \square & \text{m} \times 22 = & \square \end{array}$$

身長と体重から体格を判定するための指数を、BMI（ボディマスインデックス）といいます。標準体重を計算するとき使用する「22」は、BMIが22のときが、統計的にみて、一番病気にかかりにくい体型だからです。

BMIは 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) で求めます。

BMIの判定は、18.5未満は「やせ」、18.5以上25未満は「標準」、25以上は「肥満」です。

●あなたの体格をBMIで判定しましょう。

$$\begin{array}{ccccccc} \text{体重} & & \text{身長} & & \text{身長} & & \text{BMI} \\ \square & \text{kg} \div & \square & \text{m} \div & \square & \text{m} = & \square & \text{判定は?} \end{array}$$

【 講 演 5 】 ～競技力向上～

学校名
湘南台高校

食に関する指導目標との関連

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
○	○	○			

(講演 1)

(1) 目的

栄養学の観点から、食事と運動、トレーニング方法について生徒に理解させ、**競技力向上**への実践的な取組を支援していく。また、ヘルスプロモーションに基づいた健康の在り方や、**食と健康に対する、自らの思考力・判断力を育てるとともに、自己管理能力を身に付ける。**

(2) 対象

希望する生徒及び保護者

(3) 講師

株式会社ニューレックス 大前貴稔氏

(4) 講演テーマ

「**運動と食事**」

栄養学の観点から、食事と運動、トレーニング方法について講演。

(講演 2)

(1) 目的

最新のトレーニング理論による正しいトレーニング方法を理解し、今後の実践的活動を通して**競技力向上**を図る。また、ヘルスプロモーションに基づき、食に関する正しい知識を有し、健全な食生活を実践する食育を推進する。

(2) 対象

希望する生徒

(3) 講師

株式会社明治 太田智子氏

(4) 講演テーマ

「**トレーニング+栄養**」

勝つためにできることを、食事と栄養の面から考える。



【 講 演 6 】 ~競技力向上~	学校名 横浜清陵総合高校																		
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="6" style="background-color: #ffffcc;">食に関する指導目標との関連</th> </tr> <tr> <td style="width: 16.6%;">食事の重要性</td> <td style="width: 16.6%;">心身の健康</td> <td style="width: 16.6%;">食品を選択する能力</td> <td style="width: 16.6%;">感謝の心</td> <td style="width: 16.6%;">社会性</td> <td style="width: 16.6%;">食文化</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>(1) 目的 運動部生徒の生活習慣改善(特に食生活)をより強化し、部活動活性化につなげる。また、運動部の生徒及び保護者が、「規則正しい、バランスのとれた食事の重要性及び具体的実践方法」について理解を深め、けがのない体づくり、試合に勝つための体力づくりにつなげる。生徒支援グループが主催。</p> <p>(2) 対象 運動部の保護者及び生徒、部顧問など</p> <p>(3) 講師 横浜市子ども青少年局、管理栄養士 小西智子氏</p> <p>(4) 講演テーマ 「試合に勝つための食事・けがをしない体づくり」</p>		食に関する指導目標との関連						食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化	○	○				
食に関する指導目標との関連																			
食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化														
○	○																		

神奈川県食育推進計画「食みらいかながわプラン」

県では、本県の現状と課題を踏まえ、「神奈川県食育推進計画（食みらい かながわプラン）」（以下「プラン」という。）を平成20年3月に策定しました。このプランに基づき、市町村、関係者・団体と連携・協力しながら、「食育」を県民運動として推進してきました。平成24年度までの5年間の成果と課題を踏まえ、本県の実情に合わせた食育をさらに推進していくため、平成25年度から29年度までの5年間の計画期間とする「第2次神奈川県食育推進計画（食みらい かながわプラン2013）」を策定しました。県教育委員会では、プランの中で次のような目標値を設定しています。

目標達成のための指標	現状値 (H26年度)	目標値 (H29年度)
公立小・中学校の学校給食において地場産物を使用する割合	15.1%	30%以上
給食の残食率(野菜)の減少	6.0%	5%以下
食に関する年間指導計画を策定している公立小・中学校の割合	100%	100%

【 講 演 7 】 ~競技力向上~	学校名 横浜旭陵高校																		
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; background-color: #ffffcc;"> <tr> <th colspan="6">食に関する指導目標との関連</th> </tr> <tr> <th style="width: 16.6%;">食事の重要性</th> <th style="width: 16.6%;">心身の健康</th> <th style="width: 16.6%;">食品を選択する能力</th> <th style="width: 16.6%;">感謝の心</th> <th style="width: 16.6%;">社会性</th> <th style="width: 16.6%;">食文化</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">○</td> <td style="text-align: center;">○</td> <td style="text-align: center;">○</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		食に関する指導目標との関連						食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化	○	○	○			
食に関する指導目標との関連																			
食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化														
○	○	○																	
<p>(1) 目的 運動部の生徒の競技力向上のため</p> <p>(2) 対象 希望する運動部の生徒</p> <p>(3) 講師 本校職員</p> <p>(4) 講演テーマ 「競技力向上のために」 競技力向上の柱となる体力作りの三要素(トレーニング、栄養、休養)等について、講演と指導</p>																			

【 講 演 8 】 ~食の安全・地産地消~	学校名 横須賀大津高校																		
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; background-color: #ffffcc;"> <tr> <th colspan="6">食に関する指導目標との関連</th> </tr> <tr> <th style="width: 16.6%;">食事の重要性</th> <th style="width: 16.6%;">心身の健康</th> <th style="width: 16.6%;">食品を選択する能力</th> <th style="width: 16.6%;">感謝の心</th> <th style="width: 16.6%;">社会性</th> <th style="width: 16.6%;">食文化</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">○</td> <td style="text-align: center;">○</td> <td style="text-align: center;">○</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		食に関する指導目標との関連						食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化	○	○	○			
食に関する指導目標との関連																			
食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化														
○	○	○																	
<p>(1) 目的 農業の現状を理解するとともに、食(野菜)に対する関心を持ってもらう。</p> <p>(2) 対象 1 学年生徒</p> <p>(3) 講師 <small>こちわ のりお</small> 小知和 紀男氏 (JAよこすか葉山職員)</p> <p>(4) 講演テーマ 「食の安全と地産地消について」 日本の農業の現状 食(野菜・肉)の安全とは 野菜の栄養と旬 地産地消のすすめ、について講演。</p>																			



食に関する指導目標との関連

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
○	○	○			

(1) 連携先

宮前区保健福祉センター
宮前区食生活改善推進委員連絡協議会
栄養士みやまえ応援団

(2) 取組内容

○総合的な学習の時間「食育」授業の実施（1学年）

<目的>

- ・生徒一人ひとりが、食生活を振り返りながら、自分の生活全般を見つめ直し、食に関する知識と食を選択する能力を養い、健全な食生活を実践していけるよう援助する。
- ・地域に根ざした学校づくりの推進。
- ・グループワークによるコミュニケーション能力の向上

<テーマ>

「理想的な体を作る食生活」「バランスの良い食事とは」
の2つから選択。

- ・ **食育授業前アンケート**の実施（生徒の現状把握）。
- ・ブレインストーミング法でグループワーク、発表。
- ・ **栄養士から講評と栄養に関する講義**の実施。
- ・食生活改善推進委員の方々が作ってくださった、おすすめのメニュー（野菜スープ）の試食。
- ・ **食育授業後アンケート**の実施。



【 連 携 2 】 ～保健センターとの連携～

学校名
平塚農業高校

食に関する指導目標との関連

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
	○				

(1) 連携先

平塚市保健センター（栄養士・保健師・助産師）

(2) 取組内容

○家庭科・家庭総合の「保育」分野

<テーマ>

「健康な母親父親に～まずは自分の健康な身体作りから～」

平塚市保健センターの保健師、栄養士、助産師からそれぞれの分野に係る連携授業の実施。

(保健師から)

- ・妊婦体験
- ・保育人形を使った体験

(栄養士から)

- ・自分の適性体重を知る
- ・毎日の食事内容、栄養チェック
- ・味覚テスト 等

(助産師から)

- ・妊娠の仕組みと避妊・性感染症について



(3) 利点

- ・学校独自では実施が難しい体験ができること。
- ・保健センターについての理解が深まること。
- ・それぞれの専門家に直接質問ができること。

【 連 携 3 】 ～小学校・中学校との連携～

学校名
吉田島総合高校

食に関する指導目標との関連

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
			○	○	

(1) 連携先

小学校、中学校

(2) 取組内容

「開成町幼・小・中・高連携事業の一環」

○食品製造(クッキー製造)体験学習の実施

<対象>

小学校・中学校(児童生徒15名)

<目的>

児童生徒の交流、製菓の実習を身近に感じてもらい、クッキーの製造方法などを理解してもらう。

○農作物の収穫体験教室(スイートコーンの収穫体験)

<対象>

小学校(2年生児童)

○果物の食べ比べ教室(ナシの果実と清涼飲料水の糖度の比較)

<対象>

小学校・中学校(児童生徒30名程度)



食に関する指導目標との関連					
食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
				○	

(1) 連携先

相模原市内近隣小学校 6 年生 (8 名)

(2) 取組内容

○公開授業

教科：「**総合的な活動の時間(リベラルベースック)**」(1 年次生)

単元：「社会参画」

単元目標：地域での社会参画を通して、自己の在り方、生き方について考える。

展開：・他校種間交流授業(小・高)により教え合いの姿勢を大切にし、社会参画を協働で行う。

・地域の方々と協力し、助け合いの心を育み、地域の防災活動についての連携を図る。

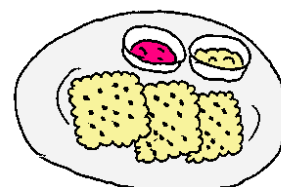
公開授業①「地域防災教育活動」

公開授業②「理科実験」

公開授業③「陶芸」

公開授業④「食育」の実施

高校生と小学生でグループングを行い、グループごとにフレッシュバター、カッテージチーズを手作りし、クラッカー・ジャムと一緒に試食。



食に関する指導目標との関連

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
○	○	○			

(1) 連携先

中央農業高校

(2) 取組内容

○「食といのちをつなぐプロジェクト」

<目的>

「食といのちの大切さを学ぶ」

「麻総いのちの尊重実行委員会」（以下「実行委員会」）を中心に、有志生徒と中央農業高校の生徒との交流。

・麻総大根&高校生が育てた豚でトン汁をつくろう！

麻生総合高校の農場で収穫された「麻総大根」と中央農業高校で飼育された「**ちゅのどん**」を用いて豚汁を調理、試食。（他に、「フードデザイン」の授業で作った**麻総手前みそ**、近隣の農家で栽培された人参、ごぼうも使用）

※「麻総大根」

実行委員会の生徒が本校の農場で育て、自らの手で収穫。

※「ちゅのどん」

中央農業高校で飼育された**フランド豚肉**

・中央農業高校との交流

豚汁の材料の一つとして高校生が飼育した豚を使用したいという構想から交流が実現。麻生総合高校、中央農業高校ともに「いのちの尊重に関する教育」研究推進校の指定を受けており、お互いの生徒の活動交流も兼ねて訪問が実現。

【生徒の感想から】

- ・ 私たちの命は、誰かが命をかけていたから存在するものです。だから、みんなにもいのちの大切さを知ってほしいです。
- ・ 出荷の時は寂しいのかなと思っていましたが、「出荷するために育てている」と聞き驚きました。生産者の方々もいろいろな思いを込めて動物や野菜を育てているのだから、食べ物を粗末にせず、おいしく食べようと思いました。



食に関する指導目標との関連

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
○	○				

(1) 連携先

神奈川県工科大学

(2) 取組内容

○田名高食育プロジェクト

朝食の大切さや自分たちの活動をより多くの生徒に周知したい

- ・食生活アンケートの実施（現状把握）
- ・全校生徒に向けたお昼の食育放送（3日間）の実施
- ・お弁当レシピ集の作成
- ・校内全生徒を対象とした高大連携事業の成果発表
- ・大学の先生や研究室の学生による指導

(3) 成果

- ・生徒が自らの食生活に興味・関心を持つ良いきっかけとなっている。
- ・生徒の立場から朝食の大切さを全校に伝えることができた。
- ・大学との連携に参加した生徒は、栄養価計算など授業で体験できない部分に触れることができ、食に関する知識を深めることができたと同時に進学への興味を深めるきっかけとなった。

【これまでの活動状況】

- ・H22, 23年度
3年自由選択科目「フードデザイン」の授業選択者を中心に活動。
- ・H25年度
参加希望者有志での活動
週に1回程度校内での活動（学習会）を放課後に実施。月に1回程度、神奈川県工科大学の先生とのSkypeを通じた面接授業を実施。

※H24年度は活動休止

食に関する指導目標との関連

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
					○

(1) 連携先

企業組合「いろりばた工房」

(2) 取組内容

○郷土料理の伝承

津久井地区に古くから伝わる郷土料理について、地域の企業組合「いろりばた工房」から講師を招き、有志生徒を対象に【**かて飯**】の調理実習を行った。



※ “かて飯” とは

現在の炊き込みご飯のことで、お米が貴重だった時代、野菜などでカサを増やして食べられていたことが始まり。古くは、戦国時代から食べられていたという説もある。近年は、年中行事や縁起物として食べられている津久井の郷土料理。

津久井高校では、4年前から「食育」をテーマに、津久井地域に古くから伝わる郷土料理の学習に取り組んでいる。

「いろりばた工房とは、2年前から連携。

H24年度「かんこ焼き」 H25年度「にごみうどん」

○成果

地域の方から昔の話を聞きながら、一緒に作業することを楽しみ、地域の食文化を学び、交流を通して伝統文化を継承するという貴重な体験となった。



【 実 践 活 動 1 】

～全校お弁当デーでの取組～

学校名

港北高校

食に関する指導目標との関連

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
○	○	○		○	

取組内容

○ 全校お弁当デー

(1) 目的

生徒自身が**各自の食生活に興味や関心を持ち、食生活を向上させる意識を高め、健全な食生活を実践できる**ようにする。

(2) 方法

「全校お弁当デー」当日は、生徒が自分のできる範囲で各自のお弁当を作って持参する。都合により持参できない場合は、購入してもよい。

1・2年生は、家庭科の授業で詳細を説明し、3年生は、ホームルームで資料を配付する。

(3) その他

- ・調理部生徒が、「簡単！お弁当レシピ」を作成
- ・校内生徒向けのポスターを生徒が作成
- ・保護者向け案内の配付
- ・「学校へ行こう」週間に実施

栄養、味、彩り、旬を考えて3・1・2のオリジナル弁当を作ろう！

①摂ろうとしているエネルギーと同じ容量のお弁当箱を選ぼう！

⇒ 700kcalならば700mlです。

チェック
ポイント

②主食：主菜：副菜＝3：1：2の割合にし、お弁当箱に料理をすきまなく詰めよう！

(主食はごはんやパン、主菜は肉や魚や卵や大豆製品などを材料にした料理、副菜は野菜を主材料にした料理。)

③主菜と副菜は、同じ調理法にしない！

⇒ 油を使った料理や塩味が濃い料理が重ならないようにするため。

④彩りを豊かにしよう！

⇒赤、黄、緑、茶・黒色などのおいしそうと感じる色を取り入れる。

(資料 3・1・2弁当箱ダイエット法 足立己幸 針谷順子)



神奈川県教育委員会保健体育課 高校生向け食育リーフレット(平成21年3月作成)に掲載
(保健体育課ホームページに掲載 <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f480281/>)

【 実 践 活 動 2 】

～食品科学科の取組～

学校名

相原高校

食に関する指導目標との関連

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
○	○	○		○	

<食品化学班プロジェクト>

取組内容

今までの取組で完成した配合と製造工程の見直しを行い、より高品質な製品を安定して製造できるよう、リニューアルを行った。

(1) 酒饅頭づくり

酒饅頭を家庭でも簡単に作れるよう、以前、開発した配合を基に、パン用ドライ酵母を利用した酒饅頭づくりの研究を行い、パン臭の少ない饅頭を開発した。**地域の小学校と連携し、酒饅頭作り教室**を開催したり、学校の行事を通して、**地域の方に販売**を行った。

(2) 大豆を利用したお菓子の開発

きな粉を利用したクッキーとパウンドケーキをリニューアルし、より高品質な製品にする取組を行った。

(3) さがみグリーンを利用したお菓子の開発と販売

以前、開発した、相模原で栽培されている「**さがみグリーン**」を使用した**クッキーとカップケーキ**の品質をさらに高め、より優れた品質の製品にリニューアルした。高品質で、安定した製品を作れるよう、配合や製造工程の見直しを行った。できた製品は、校内のみならず、校外のイベントなどを利用し、**地域の方にも購入**していただいている。

さがみグリーン



「さがみグリーン」は以下のような特徴があります。

1. カラシナ的一种ですが、ホウレンソウのように軟らかく、葉に細かいトゲがありません。
2. 食味はカラシナとしては辛みがマイルドですが、味にクセが少なく、浅漬けのほか、お浸しなどにも利用できます。
3. 秋から春まで栽培でき、野沢菜のようなカブ菜より耐寒性があります。

神奈川県農業技術センターホームページより引用

<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f450008/p581154.html>

【 実 践 活 動 3 】

～「家庭総合」での取組～

学校名

横浜南陵高校

食に関する指導目標との関連

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
○	○	○			○

取組内容

「**家庭総合**」において食育についてテーマを選択し、個人で調べたことを基に**ペアワーク**を行い発表した。

・主なテーマ

「プロテインの効果」「給食に牛乳が出る理由」「サラダ油の油と脂の違い」
「和食の現状」「食の安全」等

・全員が発表することで、**情報を共有化**した。



家庭総合「食」～学びの進め方～

1年 組 番

1 進め方

- 調査① } A4 一人1枚
- 調査② } テーマの中から、1つ選び、教科書・資料集を活用して、わかったことをまとめる。
- 調査③ } 個人で行う。その時間ごとに提出する。

- まとめ① } 3つ調べたテーマの中から、各自1つを選ぶ。
- ② } 同じテーマを選んだ人同士でペアをつくり、考えを深める。発表要旨をまとめる。新しい紙にまとめてもよい。プロジェクターで投影してもよい。

- 発表① } 各ペアで4分の持ち時間で発表する。1人必ず1分は話すこと。
- ② } 1日めに発表するペアはそのままよいが、2日め以降に発表するペアは、
- ③ } 前の発表で説明したこと以外を話すこと。
同じテーマのペアが発表に対して、必ず質問や発表のよかった点を言うこと。

2 学びの視点 (=みんなにできるようになってほしいこと)

①テーマについて、自分で調べようとしている	
②わかったことを共有しようとしている	
③わかったことを人にわかりやすく伝えようとしている。	
④テーマについて、建設的に考えを進めることができる。	
⑤情報を集め、必要なことを記入できる。	
⑥わかったことを説明できる。	
⑦考えを整理して、まとめている。	
⑧人に伝えるために、情報を整理して、原稿を作ることができる。	

3 テーマを選ぼう

- ①なぜハンド部やアメフト部は、「プロテイン」を飲んでいるのか。それはどんな効果が？
- ②なぜ、牛乳は給食に必ずついてくるのか。
- ③部活に遊びに、楽しい夏休みが終わりました。後に残ったのは、「日焼けした肌・・・」
この肌を何とかするにはどうしたらよいのか。
- ④「サラダ油」ってサラダ用の油なのか？「あぶら」っぽいのにさわやかなサラダに使う・・・？
でも、体脂肪のあぶらも「脂」。あぶらって何？
- ⑤孫悟空が小さいとき、よく言っていたこのセリフ
「おなががすいて力がでないよ～」はなぜ起こるのか？
- ⑥「早寝、早起き、あさごはん！」っていう取り組み知ってますか？
2008年からスタートした活動ですが、これはあたりまえのように思えるけど、なぜ今？
- ⑦世界文化遺産に輝く「和食」を持つ、日本に住む私たちの食の現状は？
- ⑧最近、「食の安全」ってよく聞きますね。
食べるものが安全でなかったら私たちはどうなるの？安全な食べ物ってどういうもの？

【 実 践 活 動 4 】

～「大豆100粒運動」の取組～

学校名

白山高校

食に関する指導目標との関連

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
			○		○

取組内容

○ 「大豆100粒運動」への参加

(1) 対象 3年自由選択「フードデザイン」選択者

(2) 内容

6月 大豆 種植え

7月 津久井在来大豆についての講義

津久井在来大豆の試食（豆ご飯）

夏期休業中 乾燥大豆についての自由研究

(テーマ例) 大豆からきな粉を作る

大豆から豆乳、豆腐を作る

大豆の種類による違い

12月 収穫した大豆をさやと豆に分別

1月 豆腐作り

おからを使った料理の実習

(卵の花、おからクッキー、おから餅)

(3) 成果

生徒は、収穫や加工・調理する喜びを感じることができ、食への関心や食べ物を大切にしようとする意識の高まりが見られた。

◆大豆100粒運動とは

日本人の食生活の中心である大豆を子どもたちにまき育ててもらうことで、日本の「食」を立て直すことを目指す市民運動。鎌倉市在住の料理家・辰巳芳子さんの提唱で、2004年に長野県で始まり、全国に広がっている。

【 実践活動 5 】

～「総合的な学習の時間」での取組～

学校名

横浜旭陵高校

食に関する指導目標との関連

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
					○

取組内容



2年次の**総合的な学習の時間**の授業における地域学習で、調べ学習等を用いて**地域の食文化**に関する学習を実施。

- ・ 関西と関東の**食文化のちがい**クイズ
- ・ **沖縄の食文化**に関するクイズ 等

●実施例

関西・関東の食文化 ちがいクイズ

1. 食パンって何枚切りがポピュラー？
2. 関東のおにぎりの形を書いてみよう。
3. 二つの桜餅、関東・関西どっち？

A	B
	
() という。	() という。

沖縄クイズ

- ①沖縄を代表する夏野菜で、少し苦味のある野菜は何でしょうか？
A ゴーヤー B ズッキーニ
- ②大人気の沖縄そば。そば粉は何パーセントつかわれているのでしょうか？
A 0% B 90%

【 実 践 活 動 6 】

～家庭クラブの取組～

学校名

光陵高校

食に関する指導目標との関連

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
○	○			○	

取組内容

○ **小学生との食育交流**

家庭クラブ委員と権太坂小学校放課後キッズクラブの小学生とが一緒に調理を行うことで、食の大切さやコミュニケーションについて学んだ。

(1) エバラ食品「ふれあい食育教室」による**小学生との焼き肉料理づくり**

- ・エバラ食品の方による食育講座を受けた後、肉と野菜を使ったバランスの良い食事を班ごとに調理

(2) 生徒企画による**小学生とのカレー作り & 高校探検**

- ・小学生と高校生と一緒に調理室でカレー作り

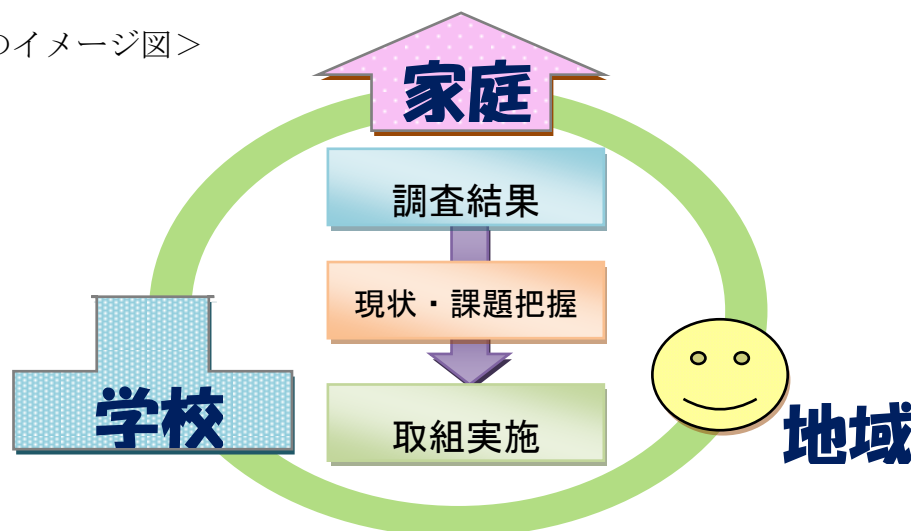


【平成26年度教科「家庭」に係る研究・実践活動発表会記録集（神奈川県教育委員会 高校教育指導課）より】



【 調 査 】	学校名 小田原高校
<p>(1) 目的 生徒の食生活の状況を把握するために、P T A広報委員会が実施</p> <p>(2) 対象：生徒（各年次4クラス 計477名）</p> <p>(3) 主な調査項目</p> <p>①食事について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食は食べるか ・夕食が家で食べられない日は一週間で何回あるか ・一日に何回食事をするか（軽食も含める） <p>②飲み物や間食について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・間食はどんなものが多いか ・飲み物は主に何を飲むか ・売店においてほしい物、増やしてほしい物 <p>③心がけていること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心がけていることはなにか <p>(4) 結果の活用状況</p> <ul style="list-style-type: none"> ・P T A会報に掲載し、保護者に結果を周知した。 ・アンケートの結果について、養護教諭等から食事についてのアドバイスを受けた。 	

<食育推進のイメージ図>



【 計 画 】

学校名
松陽高校

食に関する指導目標との関連

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
○	○	○			

取組内容

松陽健康プログラム

食や運動、休養等、健康に関する取組みを**教科や部活動、特別活動**等を通じて実施。

・教科指導

国語、理科、保健体育、英語、家庭

・特別活動

HR、部活動、生徒会活動、ランチタイム講座

<ねらい>

- ① **生徒自ら健康行動を起こそう**という気持ちになること、起こすこと（健康行動への意識づけ）
- ② 生涯を通じた健康づくりの基礎として、**健康な生活の実践と習慣化**を目指す。



松陽高校 松陽健康プログラム

松陽健康プログラム

1. ねらい

- ①生徒自ら健康行動を起こそうという気持ちになること、起こすこと(健康行動への意識づけ)
- ②生涯を通じた健康づくりの基礎として、健康な生活の実践と習慣化を目指す。

2. 手立て

学校生活のさまざまな場面（授業、HR 活動、学校行事、部活動等）において、食事・運動・睡眠、休養等健康に関する取組みを展開する。

3. 実施内容

	科目	1 年	2 年	3 年
教科指導	国語	平安時代の食物を知る。		
	理科	○化学とその役割(食料の確保、食品の保存)(洗剤～健康で清潔な生活のために) ○物質と環境リスク	○生物の内部環境(肝臓、腎臓の役割)(生態防衛～自然免疫、獲得免疫、免疫に関する疾患、免疫と医療)(体内環境維持～自律神経、ホルモン、)	
	保健体育	養護教諭との連携授業 part1 単元「現代社会と健康」 性感染症・エイズとその予防 資料を活用し、グループ学習を通してエイズについて考える。	養護教諭との連携授業 part2 単元「生涯を通じる健康」 性意識と性行動の選択 養護教諭の視点からの話を聞き、自分自身の問題として考えさせる。	
	英語	・早起きと運動について(英語表現 I)	・テフリンピックと聴覚障害を持つ人々のコミュニケーションについて(コミュニケーション英語 II) ・ベジタリアンについて考える(英語表現 II)	・世界に広がるスローフード運動を紹介(Reading) ・シックハウス症候群と解決法としての室内植物について(Reading) ・Prevention is better …(予防・防犯について考える)(Writing)
	家庭		○食品の安全性 ○栄養と食品 ○食事の計画と調理 ○健康寿命と長寿	
特別活動	HR	薬物乱用防止講演会 性に関する講座		
	部活動 生徒会活動	救急法講習会 すべて部・同好会の代表者2名を対象に、泉消防署いずみ野消防出張所と連携し、心肺蘇生法・AEDについての講習会を実施。		
		部活動中活動後の食事指導(水泳部、野球部)		
		外部講師による保護者対象の栄養講習会を実施している。(バスケットボール部、アメフト部) 外部講師による運動部員対象のテーピング及び栄養講習会 「部活動総点検週間」10月6日(月)～10月10日(金) 各部活動で「活動点検・振り返りチェックシート」を作成し、意識調査や安全点検等を行う際に、朝食の有無や栄養バランスへの意識さらには睡眠時間、精神的満足感などの質問項目を加え各部活動ごとの状況把握をする。 部長会、マネージャー会議などの中で意識付けをねらった提言を行ったり、チェックシートで課題のみ見つかった部活に対する講習会などを検討していく。		
その他	ランチタイム講座 3年生全員を対象に、生活習慣病、妊娠・出産・子育て等社会に出ていく上で知っておいてほしいことについて養護教諭による講義を実施。			

食育通信

Vol. 7 金沢総合高校保健室 2012/10/18

「朝食は食べたり、食べなかったり」「気がつくと、好きなものばかり食べている」「夕食は9時過ぎることが多い」など、食生活の乱れや偏りが問題になっています。「朝は5分でも多く寝ていたい」「ストレスの多い毎日、食べるものくらい好きにしたい」「遅くても夕食は家で食べたい」といった、

でも、乱れた食生活を続けていると、肥満をはじめ、糖尿病や心臓病、高脂血症などの生活習慣病の原因にもなる。毎日の不健康な生活習慣の積み重ね、乱れが育ち盛りの子どもたちの体に



それぞれいろいろと理由があるのも事実。肥満をはじめ、糖尿病や心臓病、高脂血症です。生活習慣病はその名のとおり、によって引き起こされる病気。食生活の及ぼす影響を考えたら…。バランスのよ

い食生活はなおさら重要です。夜ふかしする→朝起きられない

最近子どもたちに増えて
偏りのひとつではないで
は「好きなものばかり」

→朝ごはんの時間がない→ズレた時間にお腹がすく→間食が増える→夕食が遅くなる…。食事バランスは連鎖的にくずれていくことが多いようです。

いる「ばっかり食べ」も食生活のしょうか。この場合の「ばっかり」食べるのではなく、ごはんを平

らげてからおかず、とそればかりを食べる食べ方のこと。「ばっかり食べ」を続けていると、日本人の繊細な味覚が失われ、さらには偏った栄養、高カロリー食を嗜好する原因にもなるという声もあるのです。食事は、主食、おかず、汁物、とバランスよく食べる「三角食べ」を心がけましょう。

食育通信

Vol. 8 金沢総合高校保健室 2012/10/23

非行と食生活……17歳は何を食べてきたの？

最近では子供も大人も衝動的な犯罪のニュースをしばしば耳にしますが、非行・犯罪と食生活は密接な関係があります。岩手大の名誉教授が少年院に収容されている青年に食習慣の

調査をしたところ、次の6つの特徴がありました。①清涼飲料水の長期摂取、②甘いものやスナック菓子、③朝食欠食、④菓子パンやインスタント、

⑤焼き肉や加工食品⑥野菜の不足。こうした食生活から「低血糖症」になり、凶暴な犯罪を起こしてしまう。「低血糖症」とは簡単にいえば脳のぶどう糖が

足りなくなり、脳の機能が低下します。からだは血糖値を上げようとしてアドレナリンの分泌を促し、人間を攻撃的にさせるのです。低血糖症の研究はアメリカでも進んでいます。その結果から、「血中コレステロール値は反社会的行動と関係がある。」ということがわかりました。また、ビタミン、ミネラルの摂取

と同時に脂肪や砂糖、食品添加物を減らすことが少年たちのやすさをおさめることに必要だそうです。

日本での調査で、コンビニの利用頻度が高い人はカルシウム、カロチンの摂取量が少なく、総脂質が高くなっています。ビタミンは野菜、魚介類に多く、ミネラルは納豆、ひじき、豆類に多く含まれています。食生活の改善によって犯罪を減らすことが出来るのです。



保健室
発信

瀬谷西フード通信 第20回

ほけんだより10月号
平成26年10月17日

10月16日は『世界食糧デー』。世界には、日々の食事が十分になかったり、戦争などにより安心して食事もとれない人たちがたくさんいます。日本のおいしい秋の味覚を感じながら、一人ひとりが無理することがなくできる食を大切にする行動（食べ物を残さないなど）をしてみませんか？

今月号では、『世界食糧デー』と『今が旬、おいしい秋の味覚』の紹介をしたいと思います。

?? 世界食糧デーとは ??

国連が制定した世界の食料問題を考える日です。1979年の第20回国連食糧農業機関（FAO）総会の決議に基づき、1981年から世界共通の日として制定されました。世界の一人一人が協力しあい、最も重要な基本的人権である「すべての人に食料を」を現実のものにし、世界に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的としています。

今が旬！！ おいしい秋の味覚



● さんま

<主な栄養素>

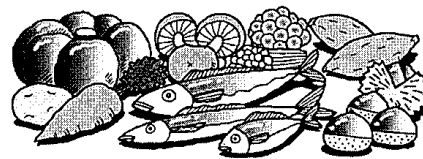
たんぱく質、脂肪が豊富で、脂肪のなかには脳を活性化するといわれるドコサヘキサエン酸（DHA）が含まれています。血合の部分にはビタミンB2、Dも豊富に含まれています。

<目利き・保存方法>

腹がしっかりした太めのものを選びましょう。尾の先が黄色いものは、脂がよくのっています。鮮度が落ちやすいので早めに調理します。ワタを出せば、冷凍することもできます。

<調理法>

刺身、塩焼きが代表的ですが、かば焼き、マリネなどもおいしくできます。



● さつまいも

<主な栄養素>

さつまいもは食物繊維とカリウムが多いアルカリ性食品です。さらにポリフェノールや、加熱にも強い性質をもつビタミンCも含まれています。さつまいもはカロリーが高いと思われていますが、焼きいも100gのカロリーはご飯100gと同じくらいです。栄養価が高く、少量で満腹感が得られます。

<目利き・保存方法>

皮の色がきれいで、表面に傷やでこぼこのないものを選びましょう。寒さに弱いので、冷蔵庫での保存は向きません。15℃くらいの場所で保存しましょう。

<調理法>

天ぷらなどの揚げ物、煮物、甘味を生かしてスイートポテトなどのお菓子にも。



瀬谷西フード通信 第21回

ほけんだより11月号
平成26年11月18日

今月号は、神奈川県の郷土料理の1つ『けんちん汁』をご紹介します。けんちん汁は一年で一番短い冬至の日に、藤沢市近郊の農家で昔から作られてきた郷土料理です。けんちんは中国から伝えられた卓袱料理しっぽくりょうりの一つで、「巻織」「巻煎」とも書き、「けんちえん」「けんせん」とも呼ばれています。「巻織」の「巻」は巻いたもの、「織」は小さく切るという意味で、細かく切った大根、にんじん、ごぼう、つかみ崩した豆腐を油で炒めたものを「けんちん地」といいます。けんちん汁はけんちん地を使った実だくさんの汁もので、けんちん地を使った料理には、けんちん蒸し、けんちん煮、けんちん焼きなどがあります。名前の由來說には鎌倉の建長寺で作られていた建長汁がなまってけんちん汁になったという説もあります。だんだんと寒くなり温かい料理がおいしい季節になりました。今年の冬は神奈川県の郷土料理『けんちん汁』で温まってみるのは、いかがでしょうか。



瀬谷西フード通信 第22回



ほけんだより12月号
平成26年12月19日

「冬至」とは北半球において、日照時間が最も短くなる日のことで毎年12月22日頃です。1年で最も日が短いということは、翌日から日が長くなっていくということです。そこで、冬至を太陽が生まれ変わる日ととらえ、古くから世界各地で冬至の祝祭が行われていました。太陰太陽暦（いわゆる旧暦）では冬至が暦を計算する上での起点となっています。中国や日本では、冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってくることから、陰が極まり再び陽にかえる日という意の「一陽来復（いちようらいふく）」とあって、冬至を境に運が向いてくるとしています。

また冬至は本格的な寒さに対する準備をする日で、この日には「ん」が2つつく食べ物、例えば「なんきん（=かぼちゃ）」、「にんじん」、「れんこん」などを食べるとよいと言われ、特に、かぼちゃを食べるのが一般的です。この日のかぼちゃには風邪や中気を予防すると言われ、夏に収穫したかぼちゃをこの日のために保存しておくのが常でした。土用の丑の日の「う」に対し、冬至は「と」のつくものを食べると風邪をひかないとも言われ、「豆腐」や「唐辛子」を食べる地域もあります。また、この日にはゆず湯に入る風習も日本各地で行われています。かぼちゃを食べてゆず湯に入るのは、体を温めて健康を管理し、風邪などを予防して無病息災を祈る日本の冬の行事となっています。



冬至の代表選手！！「南瓜（かぼちゃ）」



かぼちゃは「β-カロテン（ビタミンA）」や「ビタミンC」「ビタミンE」が豊富な野菜です。夏が旬の野菜ですが、保存の効くかぼちゃは冬に風邪を予防し体力を強化する点でも重宝されてきました。これらのビタミンは活性酸素を除去する抗酸化作用に優れており、がんや生活習慣病の予防にも有効に働きます。また豊富な食物繊維がコレステロールの除去や便秘の予防にも働きます。

<http://www.royalqueen.jp/>



柚子湯でアロマテラピー

江戸時代に始まった「冬至に柚子湯に入ると風邪をひかない」風習の理由は、ゆずの香り成分に新陳代謝を活発にして血行を促進する作用や鎮痛・殺菌作用があるため、身体があたたまるからだといわれます。またビタミンCが美肌によいとされます。

「冬至」が「湯治」にかかること、「柚子」が「融通」にかかること、1年でもっとも日が短いこの時期に身体をいたわることなどから、冬至に柚子湯に入るようになったなどの説があります。

<http://www.keiostore.co.jp/>

食育の推進を主管する県や国の機関（神奈川県内）

神奈川県保健福祉局保健医療部 健康増進課 健康づくりグループ

〒231-8588 横浜市中区日本大通1 電話 (045) 210-4784

ホームページ「かながわの食育」

<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f6848/>

関東農政局横浜地域センター

〒231-0003 横浜市中区北仲通5-57 電話 (045) 211-1331

ホームページ「かながわ食・農ネットワーク」

<http://www.maff.go.jp/kanto/chiiikinet/kanagawa/index.html>

「食事バランスガイド」活用資材集

農林水産省が「食事バランスガイド」の普及のために作成した解説書など、食生活の改善の参考となる資材が掲載されています。

農林水産省ホームページ

http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_size/index.html



高等学校における食育実践事例集

発行日 平成27年12月

発行者 神奈川県教育委員会教育局指導部

高校教育課・保健体育課

〒231-8509 横浜市中区日本大通33

電話 (045) 210-1111 (代表)

神奈川県立総合教育センター

〒251-0871 藤沢市善行7-1-1

電話 (0466) 81-0188 (代表)

