

教えて食育! Web

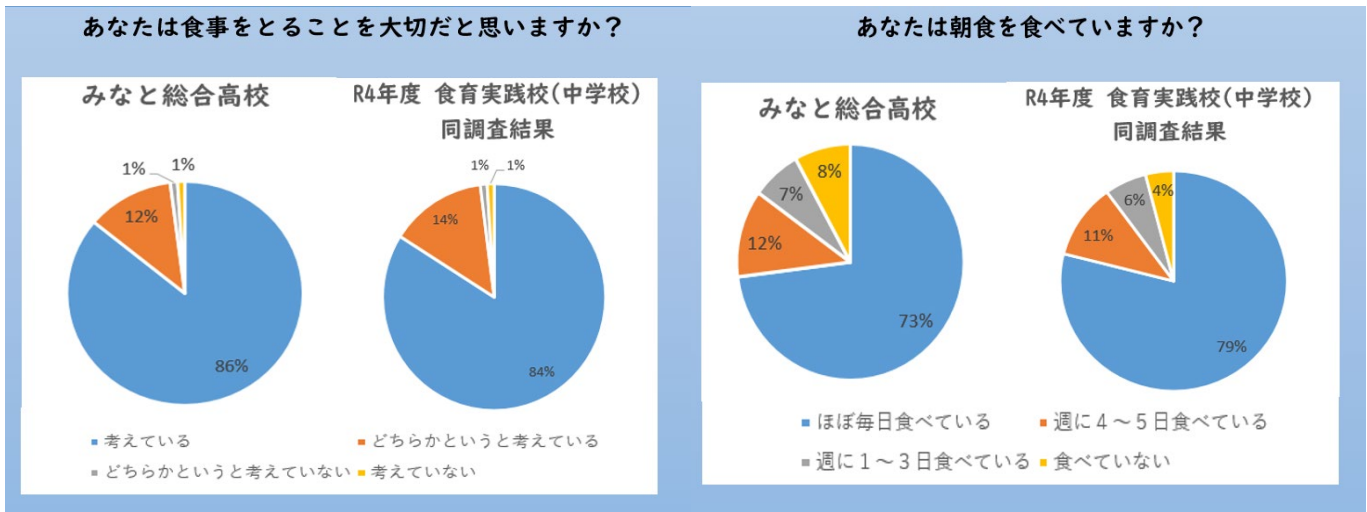
vol.13

～みなと総合高校における食育～
本校は、特色ある選択科目が多い総合学科の高校です。今年度は食育実践推進校に指定されました。様々な食育に取り組んでいます。

「食事に関する調査」を中心とした働きかけ

令和5年度の保健委員会では「食を見直し生活を改善する」を目標に「食事に関する調査」を行い、そこから重要課題をあげ、各年次で啓発活動を行っています。

食事に関する調査 (R5.5 月末)、集計、考察



保健委員の生徒たちは、まずは集計結果について感じたこと等を話し合い、内容を整理し、重点的に啓発する内容を考えました。

朝ごはん、「週に1～3日食べている」という人より「食べない」という人の方が多いね。

中学生より数値が悪くなっているところは改善したいね。

朝食やお弁当を自分で作る人の割合は、中学生よりも高校生のほうが多いはず。バランスよく食べるように呼びかけよう。

みなと総合高校は単位制の高校です。そのため、午後に授業がない生徒もおり、各種委員会の活動時間は昼休みを延長した「委員会時程」で行っています。ゆとりのある時間設定の為、委員会に意欲をもつ生徒も多く、活発な活動ができています。

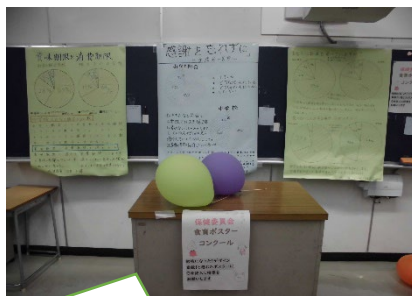
重要課題5項目を選定

- ①朝食欠食率(食べている73%→目標80%)
- ②栄養素の種類と働き(知っている17%→目標28%)
- ③栄養バランス(知っている18%→目標25%)
- ④朝の時間の使い方(時間がない67%→目標60%)
- ⑤よく噛んで食べる(46%→目標50%)

後期に再度、アンケートを取った時には目標達成できるよう啓発がんばるぞ。

栄養素についての効果的な啓発って何だろう? ...何か文献ある?

【掲示物による啓発活動】1年次



調査結果や考察も記載し
掲示物による啓発を行いました。

文化祭ではポスターコンクール
を実施しました。

ポスターコンクール優勝は、
1-5の「よく噛んで食べる」について。

【放送による啓発活動】2,3年次



みなさん、朝食は食べてきましたか?
朝食を食べるには...



栄養を考えたお昼ご飯
を作ってみましょう。



生活習慣を整えることで、
身体と心も健康になります。

リーダーシップを発揮した3年次は前期の活動で引退となり、今後は1,2年次に引き継がれます。
後期は1,2年次で内容を検討した上での活動を行い、再度全校生徒へ調査を行い、効果の検証を確認する予定です。