

地域と連携しながら食生活改善を図る取組

活動の名称 FOOD REVOLUTION ～津高から発信しよう～

団体等の名称 岡山県立津山高等学校家庭クラブ

活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 ■ 保育所 □ 小学校 □ 中学校 ■ 高等学校 □ 中等教育学校 □ 特別支援学校
□ 児童館 □ 公民館 □ 図書館 □ PTA □ 子育て・教育支援団体、NPO □ 企業・事業所
□ 病院・保健所 □ 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
□ 行政（教育委員会） ■ 行政（保健・福祉部局） ■ 行政（県民局）
■ その他（大学）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

高校1年生を対象に、食生活についてのアンケートを実施したところ、朝食欠食の割合が多いこと、食についての問題意識が低いことなどの問題点が見られた。

自分の食生活に関心を持ち、食について学びながら普段の生活で実践しようとする態度を身に付けることは、生活リズムの向上を図るとともに、次世代の親を育成する観点からも重要なことであると考え、取組を進めた。

また、学んだことを生かして校内や地域に対して、発信することも重視して取り組んだ。

◆ 主な活動内容

○大学、保健所の管理栄養士等と連携し、食育料理講習会を実施して、朝食の大切さや栄養のバランスのとれた朝食の献立作りについて学んだ。

○日本の伝統的な食文化や地域の食材について学び、バランスのとれた朝食の献立作りに取り組んだ。

○夏休みに朝食作りに取り組み、2学期には、校内で朝食レシピコンテストを開催した。友達の献立を参考にしながら家庭での朝食作りに取り組む生徒が増加した。

○食育のキャラクターを開発し、食育紙芝居や食育カルタなど食育教材を作成し、地域の保育所等に出向いて、読み聞かせを行うほか、県民局の農業振興課のホームページにも掲載し、地域での活用もできるようにしている。

◆ 活動の成果と今後の展望

朝食欠食率の改善が見られるとともに、栄養のバランスに気を付ける生徒が増加するなどの効果が見られた。地域の子どもの食生活改善の必要性にも目を向けて、学んだことを発信する中で、改めて食生活の重要性を感じた生徒も多い。

今後も、食育を通じて、生活リズムの向上に取り組んでいきたいと考えている。



図1 食育紙芝居



図2 食育紙芝居の読み聞かせ