

高等学校における食育の事例

1 高等学校における食育

高等学校における食育は、学習指導要領における「総則」において「第1章第1款の3

学校における体育・健康に関する指導は、生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進については、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する。」と明記され、家庭、地域との連携を図りながら、日常生活における実践を促すよう示されている。

高等学校の時期は、遠距離通学や、弁当による昼食、部活動による帰宅時間の遅れなど、個々の生活環境の変化に伴い、食生活も大きく変化してくる。また、卒業後は、就職や進学により一人暮らしをする生徒も多く、近い将来次代を担う親となる世代を迎える時期でもある。生活環境が大きく変化し、青年期として心身ともに成長し、基本的な生活習慣等を確立する重要な時期に、望ましい食習慣を身に付けることは極めて大切である。

各高等学校においては、知徳体の基礎としての食育の重要性にかんがみ、自校の生徒の食生活の実態に基づき、食に関する教科等の充実と各教育活動の関連を図りながら、食育に取り組むとともに、地域の教育力を活用するなど、家庭や地域と連携を図りながら、効果的に食育を推進することが重要である。

2 青年期に育てたい「食べる力」「感謝の心」「郷土愛」（ふくしまっ子食育指針より）

食べる力

- 家族の食生活を健康で安全に営む。
- 食生活や健康に関連した情報を選択し、活用できる。

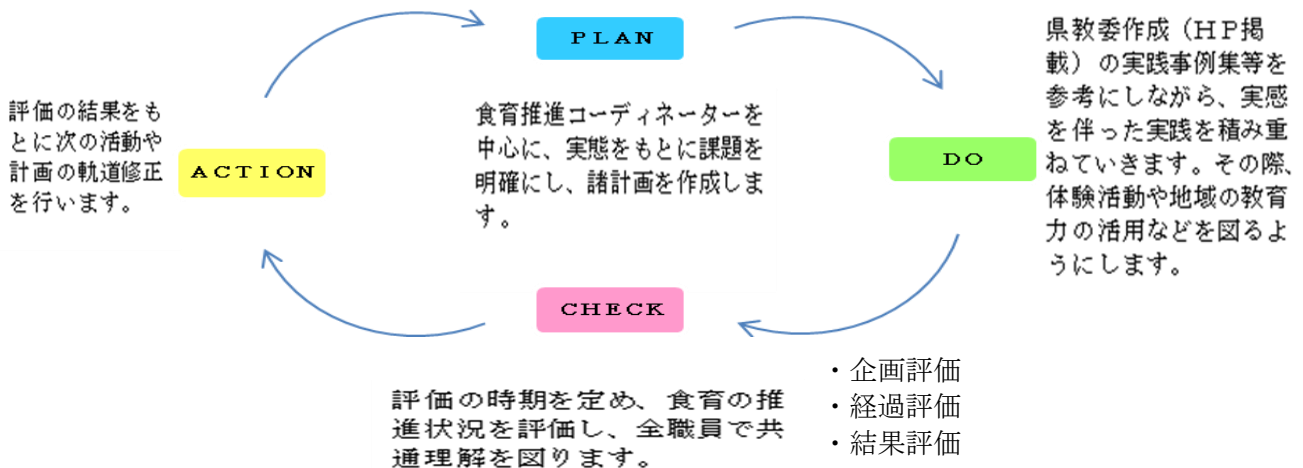
感謝の心

- いのちの大切さを認識し、食に関する活動に主体的にかかわる。

郷土愛

- 地域の食文化に関心を持ち、先人達の知恵を学び、継承しようとする。

3 PDCAサイクルによる実践



(平成 19 年 10 月 31 日付け 19 教指第 1455 号「学校における食育の推進について(通知)」より)

資料 1

食育全体計画 (高等学校例)

・子どもの実態 ・保護者・地域の実態	学校教育目標 ↓ 健康教育の目標	学習指導要領 食育基本法 食育推進基本計画 教育委員会の方針	
↓ 食育の目標			
1、食に関する知識や食を選択する力を養いそれを生かして、自ら望ましい食生活を実践していく力「食べる力」の育成 2、自然や人々とのかかわりの中で、自然の恵みや、いのち、食に関わる人々などへの「感謝の心」の育成 3、福島 の 気 候 ・ 風 土 に 根 ざ し た 食 文 化 理 解 による「郷土愛」の育成			
各学年の目標			
1 年	2 年	3 年	
○食に関する基礎的な知識や技術を身に付け、自分の食生活を見直し改善することができる。	○食生活や健康に関連した情報を選択し、自分の生活に応じて活用することができる。 ○地域の食文化に関心を持ち先人たちの知恵を学び継承しようとする。	○家族の食生活を健康で安全に営むことができる。 ○いのちの大切さを認識し、食に関する活動に主体的に関わる。	
特別活動 ホームルーム活動 (2)個人及び社会の一員としての在り方生き方、健康や安全に関すること 学校行事 定期健康診断、健康講演会、文化祭等 生徒会活動 保健委員会、文化祭での発表等			
特別活動 科目・科目との関連	地理	世界史 A (3) 現代の世界と日本 カ: 科学技術と現代文明	※学習指導要領の内容を記載しているホームルーム活動、教科・科目、総合等については、単元名もしくは題材名を記載
	歴史	世界史 B (1) 世界史への扉 イ: 日常生活に見る世界史	
	歴史	日本史 A (1) 歴史と生活 ア: 衣食住の変化	
	歴史	日本史 B (1) 歴史の考察 イ: 歴史の追究 (ア) 日本人の生活と信仰	
	地理	地理 A (2) 地域性をふまえてとらえる現代世界の課題 ア: 世界の生活・文化の地理的考察 (イ) 近隣諸国の生活・文化と日本	
	地理	地理 B (3) 現代世界の諸課題の地理的考察 カ: 人口、食糧問題の地域性	
	公民	現代社会 第3政治・経済 (3) 現代社会の諸課題 ア: 現代日本の政治や経済の諸課題	
	理科	化学 II (2) 生活と物質 ア: 食品と衣料の化学	
	理科	生物 II (1) 生物現象と物質 ア: タンパク質と生物体の機能	
	保健体育	保健 (1) 現代社会と健康 イ: 健康の保持増進と疾病の予防 (3) 社会生活と健康 子: 環境と食品の健康	
家庭	家庭基礎 (2) 家族の生活と健康 ア: 食生活の管理と健康		
家庭	家庭総合 (4) 生活の科学と文化 ア: 食生活の科学と文化		
家庭	生活技術 (4) 食生活の設計と調理 ア: 家族の食生活と栄養 イ: 食品と調理 ウ: 食生活の管理		
※国語・外国語等、その他の教科においても食に関する指導と関連がある単元において指導する ※専門教育における農業・水産・家庭の各科目において食に関する指導と関連を図り指導する			
総合的な学習の時間	ア国際理解、情報、環境、福祉・健康などの横断的・総合的な課題		
部活動	調理部・園芸部・自然観察部等		
個別指導	健康相談等		
家庭地域との連携	学校公開・学校保健委員会・保健だより・学校だより・PTA広報等		

DO

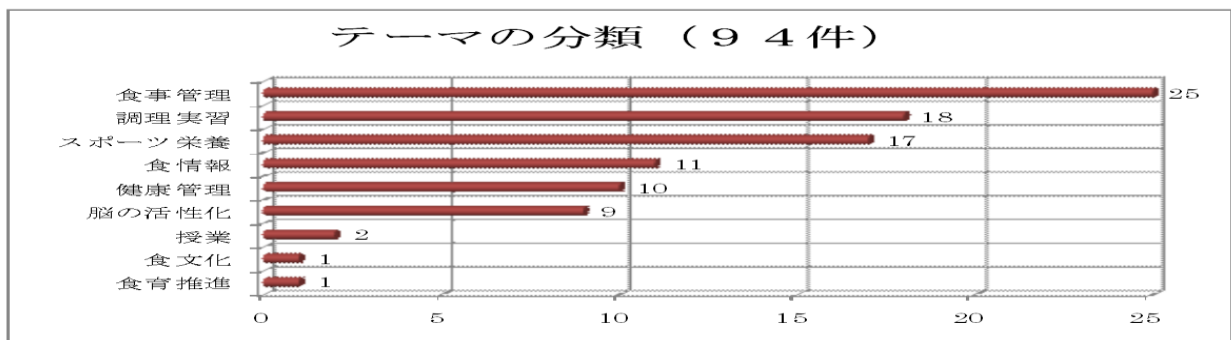
1 高校生のための栄養教室 (事例 1~5 参照)

趣旨

近い将来、次代を担う親になる世代の高校生に対し、栄養教諭が各学校や生徒の実態に応じた食に関する講話等を行うことにより、食への関心を高め、生活環境の変化に対応する実践力を育成し、望ましい食習慣の形成を目指すとともに、各高等学校の食育推進コーディネーター等との連携を図り、各学校の食育を促進させる。

実施期間	平成 21 年 5 月~平成 22 年 2 月	回数	各高等学校 1 回
対象校	県立高等学校 94 校	対象者	生徒、保護者、教職員
講師	各市町村教育委員会及び各教育委事務所栄養教諭 28 名		

テーマの分類 (94 件)



2 朝食摂取率 100% 週間運動における実践事例より

学校家庭クラブが中心となり、食育通信や食に関する体験活動を提供し、全校生の食への関心を高めている事例



取組例・父の日、母の日プレゼント講習会

「健康を考えたお菓子作り」

- ・朝食アンケートに基づく簡単にできる朝食レシピ紹介
- ・地域の郷土料理や旬の食材調べ
- ・レンジジュースを作って砂糖の量を検証
- ・自分で作れるスポーツドリンク紹介
- ・20分でお弁当
- ・敬老の日手作りお祝いカードと食育通信増刊号のプレゼント等

テーマ設定理由

高校生活も半年が過ぎたこの時期に、学習効果をあげるためには食生活も関係していることを理解させる。

対象者 (人数)

1 学年 (80 名)

教育活動の位置付け

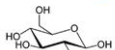
家庭科 (教科担任と栄養教諭との TT)

実施内容

- 日本の食生活の現状と問題点について
 - ・外の外部化率と野菜摂取量との関係
 - ・死亡原因の変化 (感染症が減り、生活習慣病が増加)
 - ・食品の表示の読み取り方 (砂糖、脂質、塩分の量を実物で展示)
 - ・PFC バランスの変化 (炭水化物が減り、脂質が増加)
 - ・一食の望ましい摂取量
- 脳を活性化する食事について
 - ・バランスのとれた食事を規則正しくとることが基本
 - ・脳の特質から、エネルギー源となるブドウ糖が必要
 - ・神経細胞と神経細胞をつなぐのはシナプス、生体物質がつくられるためにはたんぱく質も必要
 - ・たんぱく質の中でも必須アミノ酸のリジンがシナプスを形成
 - ・特に朝食には、ご飯等によるブドウ糖が大切、リジンを含む大豆、魚と野菜を中心にしたおかずを摂取、また、野菜が不可欠
 - ・自分で食事が整えられる等、食の自立を目指すことが大切

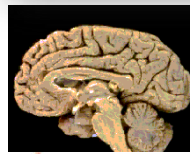
炭水化物 = 糖質 + 食物繊維

ブドウ糖



ブドウ糖

体の燃料 (エネルギー) となる



一番成績が良かったのは

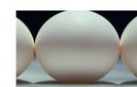
① 欠食

② おにぎり

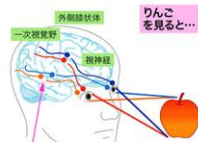
③ 定食



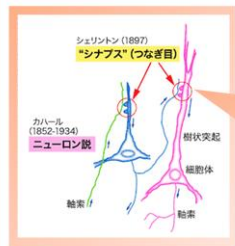
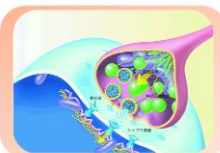
リジンを多く含む食品は



シナプスとは



シナプス (神経細胞と神経細胞のつなぎ目)



CHECK

(◎成果と●課題)

- ◎ 実際の食事に含まれている砂糖、脂質、塩分の量を実物でみることにより、食生活への課題意識が高まった。
- 今回の講義で、食生活が脳の働きに影響があるなど、食生活の重要性が理解されたが、本校の朝食摂取率は約 75% であり、朝食内容が単品であったり、飲み物だけであったりと課題がある。さらに、望ましい食習慣を実践していく指導を工夫する。

ACTION

- 保護者に朝食摂取の重要性を啓発するなど、朝食摂取率 100% 週間運動の実施内容を工夫し、家庭と共に食生活の改善を図っていくようにする。

テーマ設定理由

食の外部化等の食環境の変化の中、高校生自らが健康のために、食事の自立を図ることは大切である。そこで、毎日のお弁当作りを取り上げ、栄養を考えた食事作りやとり方を実践する態度を育てたい。

対象者（人数）

2年生（40人）

教育活動の位置付け

家庭科（教科担任と栄養教諭とのTT）

実施内容

◎ 「福島の旬の食材を使ったおいしくて健康的なお弁当」について講義・実習を行った。

- お弁当についての講義
 - ・主食、主菜、副菜のバランス、お弁当の容量、手作り弁当とコンビニ弁当との違いについて等
- お弁当作りの実習・試食・各自持参のお弁当箱に盛り付け、後片付け
- まとめの講義・自己評価
 - ・地産地消、自給率、環境問題



700ml 1 女子用の盛りつけ例

お弁当のポイント

- 福島の食材を使っている。
エゴマ豚 凍み豆腐 じゅうねん
- 旬の食材を使っている
いんげん ズッキーニ
かぼちゃ ミニトマト
- 栄養のバランスがとれている
特に鉄・食物繊維が豊富
鉄 5.3mg 食物繊維 6.7g
- いろいろな味が楽しめる甘い、酸っぱい、しょっぱい味が楽しめる。食中毒防止に濃い味付けに仕上げます。

<福島の旬の食材を使ったおいしくて健康的なお弁当>材料(1人前)

雑穀ごはん

- ・米・・・100g
- ・雑穀・・・10g

梅干し

- ・・・・1個

エゴマ豚のアスパラ巻き

- ・アスパラガス・・・1本
- ・エゴマ豚薄切り肉・・・1枚
- ・塩・こしょう・油・・・適量

卵と凍み豆腐の含め煮

- ・ゆで卵・・・1/2個
- ・凍み豆腐・・・1/2個
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・みりん・だし汁・生姜・・・適量

ズッキーニの味噌チーズ焼き

- ・ズッキーニ・・・20～30g
- ・味噌・・・3g
- ・とろけるチーズ・・・10g

いんげんのじゅうねん和え

- ・いんげん・・・20～30g
- ・じゅうねんペースト・・・10g
- ・砂糖・みりん・・・1g・2g
- ・しょうゆ・・・小さじ1/2

スイートパンプキン

- ・かぼちゃ・・・50g
- ・砂糖・・・6g
- ・バター・・・3g

ミニトマト

- 2個

レタス（付け合わせ）

- 適量



CHECK

- ◎ お弁当の栄養バランスを見ただけでわかるように指導した。さらに、旬の食材を用いたお弁当は、彩りも豊かかつ非常においしかったので、高校生でもお弁当を作ることができるという自信を持たせることができた。実施後のアンケートでは、「今後、自分で作ってみたい」と答えた生徒が多かった。
- 保護者の不規則な勤務体系、生徒自身のアルバイト等による不規則な生活リズム等により、朝食、昼食共に適切に摂取されていない状況がある。そのため、心身の健康を害し欠席する生徒も増えている。さらに、栄養を考えた食事作りやとり方を実践するための指導をする。

ACTION

- 自分でお弁当を作ることで健康の維持や家族とのふれあい等が期待できる。食への関心を高め、望ましい食生活を実践することの大切さを保護者へ啓発し、学校と家庭が共に食育を進めることができるよう諸計画の作成など、計画的継続的に実践する。

事例 3

「あなたの食生活は大丈夫？」

～ワンランクアップの食生活を目指して～

テーマ設定理由

本校の生徒の食生活の実態調査では、朝食の欠食率が高い。また、定時制高校ということもあり帰宅後夜食をとる生徒が約65%もいる。その結果、朝起きても食欲がなく朝食の欠食につながっている。生徒の中には昼夜逆転の生活をしているものもあり、基本的な生活習慣が確立していない。

食に対する興味はあるが、自らの食生活に生かすことができず、空腹を満たすためにお菓子を食べる、飴やガムなど常時口にする生徒もいる。以上のような実態から食育の重要性を感じる。

家庭科の授業や給食の時間を活用し、食育を推進しているところではあるが、専門的な立場から改め「早寝・早起き・朝ご飯」の意義と重要性について指導すべく、本テーマを設定した。

対象者（人数）	生徒（119人）	教育活動の位置付け	総合的な学習の時間
実施内容			
1 食事の役割	6 チャレンジクイズ		
2 ニワトリ症候群について	7 実験～炭酸飲料水作り・清涼飲料水に含まれる糖分の量		
3 福島県の高校生の実態	8 食品添加物について		
4 福島立F高校生の実態	9 食品の表示について		
5 わたしの食生活チェック	10 健康な生活を送るために		

ワンランクアップの食生活を送るために

次世代を担い、家庭を持ち子どもを育てる年代に近づいている高校生に、健康な食生活を送るために大切なことをクイズにし、みんなで答えを考えながら話をすすめた。コンビニ利用者も多いことから、望ましい食事内容や量、塩分や糖分などについて、また、食品添加物や食品表示の見方についての話は、実生活につながるが多いためか、興味深く聞いていた。

定時制高校は、一日のサイクルが夜型生活で、勤労学生も多いことから、必然的に食生活の乱れや生活リズムの乱れは多くなっていく。健康な生活を送るためには、一人ひとりの個に応じた生活サイクルの確立が必要である。そのためにも学校サイドでの支援が必要であることなど、該当校との事後の話し合いを持つことができた。



「栄養教室」受講後の生徒の感想

ジュースにあんなに砂糖が入っているとは思わなかった。驚いた。これからは気をつけようと思った。また、食事のとり方の大切さがわかったので、これからの食生活に生かしていきたい。

楽しく話を聞くことができた。今までいい加減にしていたけど、食事の内容や仕方でも病気になるったり、健康にならなかったりするということがわかった。勉強になった。

CHECK

◎ 今回の「高校生のための栄養教室」では、全校生を対象に実施したがパワーポイントやチェックシート、クイズ、実験など多方面から食生活についてアプローチでき、生徒には大変好評であった。

事後アンケートの結果では講演についての理解度は60.3%の生徒が「よく理解できた」と答え、「理解した」と答えた生徒と合計すると98.9%の生徒が講演の内容について理解したと答えている。また、講演の内容について興味関心度も高く、「強くわいた」では43.2%、「少しわいた」では54.5%という結果であった。講演を聴いての満足度も高かった。家庭科の授業でも食生活について学習しているが、外部講師による講演は、生徒にとって大変有効であると感じた。

- 定時制高校のため、全日制の高校に比べ生活時間にずれがあり、そのため朝食の欠食や1日3食という食事のパターンが確立されていない生徒が多い。また、帰宅後に夜食を摂る生徒もいる。清涼飲料水の摂取も多く、糖分の摂りすぎやインスタント食品やコンビニ弁当の利用から塩分の摂りすぎや野菜摂取不足についても気になる点がある。今後も食行動の変容につながる食育を継続する。

ACTION

- 食生活習慣に関する実態調査を行い、高校生に対し、生活リズムを整え、食への理解、関心を深め、望ましい食習慣の形成に努める。また、家庭・学校の連携を深めるとともに、食育推進コーディネーターを核として、定時制高校で実施している学校給食を効果的に活用しながら、教育活動全体をとおり組織的に「食育」を推進する必要がある。実効ある食育全体計画の構築が必要である。

事例 4

ス ポ ー ツ と 食 事

テーマ設定理由

アスリートに必要な栄養に関する知識を身につけさせ、日頃の食生活に生かす。

対象者 (人数)

生徒 (65人)

教育活動の位置付け

放課後の部活動指導

実施内容

◎ スポーツ選手の食事のとり方と水分補給について

1 講義 2 水分のとり方実演 3 まとめ・自己評価・感想

健康の3つの柱・・・栄養・休養・トレーニングの3つの柱が基本

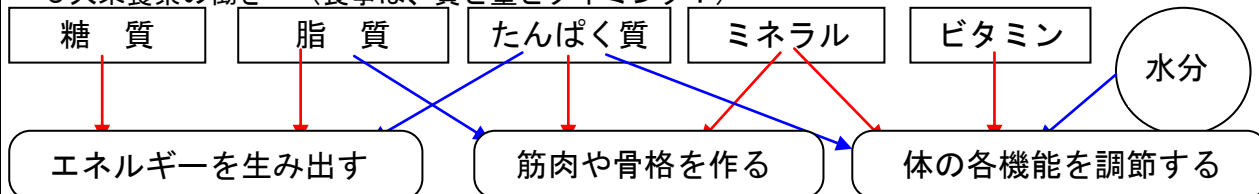
※スポーツ選手にとって食は命

朝ごはんは食べているか？

- ・食べないと・・・血糖値と体温が十分に上がらない。(基礎代謝が上がらない)
頭の働きが鈍い、イライラ、無力感、疲れる。(集中力に欠ける)
- ・スポーツをしている人は、一般の人より多くの栄養素を毎日摂取しないと健康状態を保つことができない。
1日3食しっかりとることが大切！

栄養素をバランスよく！

5大栄養素の働き (食事は、質と量とタイミング！)



疲労と回復

- ・筋肉に乳酸がたまる疲労・・・練習後30分以内にたんぱく質と糖質、クエン酸の補給
(低脂肪牛乳やヨーグルト・あめ・果汁100%ジュースなど)
- ・エネルギー切れの疲労・・・練習開始1～1.5時間前に補食
(おにぎり・菓子パン1個・バナナなど)
- ・慢性疲労・・・ビタミン、ミネラル補給

大切な水分

★脱水症状を起こさないためには
練習、試合の30分ぐらい前・コップ1～2杯(200cc～400cc)飲む(直前に大量に飲まない)
運動中・・・15分間に100cc～200ccの水分摂取が必要
(のどが渇く前に少しずつ飲むのがコツ)

★何をのむか

- ・水やお茶より、ミネラルや糖質を含むスポーツドリンクがよい。
スポーツドリンクは、2倍に薄めた方が吸収がよくなる。
- ・6～13℃程度の冷たさのものを飲む。(炎天下では4～5℃、アイシングも大切)
- ★その他・夏期は、野菜や果物を多目にとる。野菜や果物など食品に含まれる水分のほうが体内に入りやすい。
・ノンカロリーに注意

CHECK

- ◎ 講義後の部活動では、必ず水で薄めたスポーツドリンク等を用意し、30分間隔で水分をとったり、試合時の食事にも気をつけ、吸収の早い食べ物をとるようになったりするなど、実践化が図られてきている。
- スポーツをしている時期は関心が高いが、普段の生活における間食にカロリーの多い食品をとっている生徒がいるなど、生活全般にわたって改善の実践を促す必要がある。

ACTION

○ 適切な食事は、トレーニングの向上、怪我の予防、回復、スタミナのアップにつながる。特に質・量・時期を考えた食生活を継続させるとともに、部活の種類によっても必要な栄養は異なるため、部活動に応じた栄養指導や個別相談を実施する。

テーマ設定理由

本校の生徒の多くは4年生大学進学を目指し、卒業後は自宅を離れ一人暮らしをする生徒が多い。保護者としては、親元を離れてきちんとした一人暮らしができるかどうか心配であり、自活する子どもに伝えたいことの一つに栄養のバランスを考えた食事のことが上げられる。これらを踏まえ、本校の保護者会での講演・実習を行った。

対象者（人数）

保護者（20人）

教育活動の位置付け

学年保護者会における講演

実施内容

高校卒業後の生徒達が一人暮らしする際、簡単にできる食事の作り方について指導した。

栄養のバランスや健康を支える食材について説明し、電子レンジを使ってできる簡単メニュー13通りを紹介した。その中から7通りのメニューを作り試食した。



○ たらこ・しそスパゲッティ

材料（1人分）

スパゲッティ	80g	サラダ油	大さじ1
たらこ	1/2腹	塩	少々
大葉（青じそ）	2枚	こしょう	少々
えのきだけ	1/2袋	しょうゆ	小さじ1/2
レモン汁	少々	白いりごま	小さじ1/2

- 作り方 ① たらこは中身をスプーンで出してボールに入れ、サラダ油・塩・こしょう・しょうゆを加えて混ぜておく。
 ② えのきだけはよく洗ってほぐし、大葉はせん切りにしておく。
 ③ 大鍋にお湯をわかして、塩小さじ1/2を加え、スパゲッティをゆでる。
 ④ スパゲッティが好みのかたさになったら、えのきだけを入れたザルにあげて、ゆで汁をきる。
 ⑤ あつあつのスパゲッティを①のたらこソースのボールに入れ、混ぜる。
 ⑥ 皿に盛って、大葉を散らし、好みでレモン汁とごまをふる。

● 冷しゃぶサラダ

材料（1人分）

しゃぶしゃぶ用豚薄切り肉	100g	酢	大さじ1
レタス	1～2枚	しょうゆ	大さじ2
きゅうり	1/2本	梅干し	1個
ミニトマト	3個		

- 作り方 ① レタスはひと口大にちぎり、きゅうりはせん切りにする。
 ② ほぐしてたたいておいた梅干しに、酢としょうゆを加えてタレをつくる。
 ③ 豚肉は湯にサッとぐらせ、氷水で冷やす。
 ④ 皿にレタスときゅうりを敷き、③の豚肉とミニトマトを盛り、タレをからめて食べる。



ピザトースト

材料（1人分）

厚切り食パン	1枚	ピザソース	大さじ1
ハム	1枚	ピザ用チーズ	20g
玉ねぎ	1/8個		
青ピーマン	1/4個		
赤ピーマン	1/4個		

- 作り方 ① 玉ねぎとハムはせん切りにし、カラーピーマンは輪切りにする。
 ② 食パンにピザソースをぬり、その上に①の材料をのせる。
 ③ さらにとけるチーズをのせて、オーブントースターで焼く。



CHECK

- ◎ 学年保護者会としての活動であり、保護者同士が子どもの話をしながら作業を進め、交流を図るとともに、一人暮らしをする子どもに、家庭で教えておきたいことについての知識を共有し、家庭における食育の重要性を認識することができた。
- 学年保護者会の取組みであり、参加した一部の保護者の関心を高めるに止まった。各種たより等で全保護者に知らせ、すべての保護者に食育の重要性を啓発できるようにする。

ACTION

- 保護者と共に食事作りをするなど、家庭における食に関する体験の大切さを啓発し、生徒の望ましい食生活を実践する力を身に付けさせる。