

おし しょくいく 教えて食育 Web

vol.20

なせちゅうがっこう しょくいく
～名瀬中学校の食育～
なせちゅうがっこう では、きょうかどう や ほけんしどう
名瀬中学校では、教科等や保健指導、
せいとかいかつどう しょうちゅうしょくいくすいしん ねつとわーく りよう
生徒会活動、小中食育推進ネットワークを利用
とりくみ とお しょくいく おこな
した取組などを通して食育を行っています。

しょうちゅうしょくいくすいしん とりくみ つた 小中食育 推進 ネットワークの 取組 をお 伝え します!

しょうがっこう えいようきょうゆ だまえじゅぎょう 【小学校の栄養教諭による出前授業】

なせちゅうがっこう しょうちゅうしょくいくすいしん ねつとわーく とりくみ まいとし がつ ちゅうがっこう ねんせい たいしゅう ねんせい
名瀬中学校では、小中食育推進ネットワークの取組として、毎年2月に、中学校2年生を対象に「3年生
への進級に向けて食がつける身体と心 ～夢をかなえるために～」をテーマに小中一貫教育ブロック内
の小学校の栄養教諭を講師に招き、食育出前授業を行っています。今年度も2月末に行う予定ですが、
今年度は、さくねんど とりくみ しょうかい じぜん に 生徒に アンケート を 行い、生徒の実態をふまえながら、
ちゅうがくせい ひつよう えいよう み しょくじ しょうしゅく ひつよう かんじき じゅけんき やしよく かつ た はなし
中学生に必要な栄養を満たす食事や朝食の必要性、間食や受験期の夜食のとり方などをお話して
いただきました。

アンケート
食生活に関するアンケート

(1)朝食を食べていますか？ 【 はいいいえ 】

(2)あなたが食べる主な朝食の内容は次のうちどれですか？ あとはまる番号をすべて選んでください。
① 主食のみ ② 主食と主菜のみ ③ 主食と主菜と副菜 ④ フルーツ
⑤ 牛乳やヨーグルトなどの乳製品 ⑥ 飲み物

主食:ごはん・パン 主菜:肉・魚・卵などを使ったおかず
副菜:野菜やささのこを使ったおかずや汁物

(3)牛乳などのカルシウムを含む食べ物を意識してとっていますか？ 【 はいいいえ 】

(4)食生活や食べ物のことで質問はありますか？ (自由記入)

じぜん ちゅうしょく かつ や
事前に、朝食のとり方や
カルシウムを含む食べ物の
摂取、食事に関する質問など
をアンケートで調査しました。

だまえじゅぎょうご せいと かんそう 出前授業後の生徒の感想より

○今までは、お腹が空から食べる、お腹がいっぱいになればなんでもいとおも
この時期だからこそ、栄養も量もカロリーもしっかりととることが大切で、食べることは生きることに
つながっていると知りました。

○中学2年生が摂取しなければならないカルシウムの
量やカロリーが思っていたよりも多いということを知り、もっと牛乳を飲もうと思った。

○朝食を食べることは大切で、1日のエネルギーになるので、毎日欠かさず食べたいと思った。炭水化物
がとれる主食は脳のエネルギー源となるため多く
とりたい。



ねんせい かにいぶんや がくしゅう ないよう せいと かんそう おほ せいと おお
1年生の家庭分野で学習している内容もありましたが、生徒の感想から、覚えていない生徒が多く
いることがわかりました。教科等の学習に加え、3年間を通して食育を継続的に取り組むことが必要
だと実感しました。