**大阪府立咲くやこの花中学校での食に関する取組みについて**

**令和５年1１月1４日**

食に関する指導の取組みを取材するため大阪府立咲くやこの花中学校を訪問しました。同校は、平成20年度に開校した併設型中高一貫校で、ものづくり〈理工〉、スポーツ、言語、芸術〈美術・デザイン〉の４つの分野の才能を６年間の計画的・継続的な一貫教育で伸ばし、大阪の発展を担う将来のスペシャリストを育成する学校です。

教科と関連した食に関する授業の取組み

　今回は、中学１年生の家庭科における食育の授業です。「食事にはどのような役割があるのか、普段の食事や食習慣を振り返り、考えよう」をテーマに学校栄養職員が学習の導入部分で栄養素の働きについて説明しました。

前回の食育授業の振り返りとして、五大栄養素からビタミンやミネラルなどの微量栄養素について学習することを確認し、授業がスタートしました。まず、生徒への食べものアンケートから苦手な野菜のベスト３が紹介されました。３位のナスには、葉酸やカリウムが多く含まれていること、葉酸はビタミンBの仲間で葉酸には血液をつくる働きがあり不足すると貧血になりやすくなるなどが説明されました。咲くやこの花中の生徒が苦手な野菜の１位はトマトです。トマトにはビタミンCが多く含まれており、美肌や抗酸化作用があること、栄養素ではないがリコピン（色素の一種）も多く含まれており、老化防止に効果があると教わりました。しかし、リコピンはトマトよりもスイカに多く含まれており、スイカに含まれる量はトマトの約1.5倍あると聞いて、驚く生徒もいました。次に好きな野菜の結果も示されました。第１位はキュウリです。キュウリには、苦手な野菜３位のナスで説明されたカリウムが同程度含まれていること、また苦手な野菜１位のトマトにあったビタミンCも多く含まれていることが伝えられると「じゃあ、キュウリをいっぱい食べよう」とつぶやく生徒もいました。

苦手なものでも必要な栄養素があるため一口でも食べてみること、どうしても食べられないものがあっても必要な栄養素は他の食材でも摂取することができることを栄養管理のプロである学校栄養職員から教わった食育の授業でした。