高校生を対象とした食育プログラムの紹介

|  |  |
| --- | --- |
| テーマ | 野菜の必要量を学ぶことからスタート～将来の自分自身のための食生活を考える～ |
| 目標 | 高校生が、野菜の必要量を知ることをきっかけとし、食生活に関心を持ち将来にわたり健康や栄養のバランスを考えて食生活を送ることができる。 |
| 対象学年 | 3年生 | 対象人数 | ３５名程度２クラス |
| 授業科目等 | 家庭科 | 実施時間 | １クラス50分×2時間（2時間授業） |
| 時間 | 学習活動 | 指導上の留意事項 | 資料・準備 |
| 導入（10分） | クイズ形式により野菜の目安量を推定する。・単体・切り方による変化 | 野菜の目安量を知る。 | ・ワークシート１「野菜の目安量を知ろう！」（①）・食品模型「形を変える野菜たち」\\localhost\LIB\LIB\栄養業務関係\H29～\食育\食育通信更新\29年度\食育通信\写真２.jpg |
| 展開１（25分）グループ発表（15分） | 一日に必要な野菜量　を知り毎食、野菜を食べるための知恵を出し合う。・個人ワーク（５分間）食生活の振り返り・グループワーク・グループワーク発表・商品選択の工夫 | 毎食、野菜を食べることが大切なことを知る。・昼食コンビニ利用の場合　・夕食 外食の場合・グループワークのテーマは昼食「コンビニ利用の場合」・食品選択の工夫同じ価格でバランスよく食べるための商品の組み合わせの工夫について情報提供を行う。 |
| ・ワークシート２「１日に必要な野菜の量を知ろう！」（②）（グループワーク欄）・コンビニ商品例・パワーポイント |
| 展開２（40分） | 野菜メニュー調理実習　キーマカレー大根サラダ | 野菜メニューを実習し、簡単にできることを実感する。 | ・ワークシート２（②）（献立欄） |
| まとめ（10分） | まとめの話・料理に使用されている野菜の目安量について・栄養成分表示を確認する習慣について | 野菜の目安量を覚えて日頃のメニュー選択に活用できるようになる。併せて、メニューや食品選択に栄養成分表示を活用する。 | ・野菜料理集・野菜についてのリーフレット・アンケート（感想文） |
| 【ひとこと】・ワークシート２について：テーマにより「食生活の振り返り」を朝食、夕食にも変更可能。 |
| 【問い合わせ先】大阪府健康づくり課　管理栄養士　電話　06-6941-0351(内線2524） |