高校生を対象とした食育プログラムの紹介

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| テーマ | 朝べジに挑戦！ | | | | |
| 目標 | 自身の食生活に関心を持ち、食生活に関する正しい知識を身に付ける。  毎日朝食を食べようと思い、自身で朝食を準備できる力を身に付ける。 | | | | |
| 対象学年 | ３年生（１・２年生可） | | 対象人数 | １クラス | |
| 授業科目等 | 家庭科等 | | 実施時間 | 第１回　５０分  第２回　５０分  第３回　９０～１００分 | |
| 第１回「ちょっと○○※、もっと健康、ずっと健康」食生活を見直し、正しい知識を身に付けよう  ※○○には、セミナー参加者が考える食生活改善プランがあてはまります。「今日から」「簡単に」をキーワードに食生活改善プランを考えるので、気軽に取組めることをイメージできるように「ちょっと○○」としています。 | | | | | |
| 時間 | 学習活動 | 指導上の留意事項 | | | 資料・準備 |
| 導入  (5分） | 趣旨説明  資料の確認 | 事前にアンケートを実施し、食生活を振り返っておく。 | | | ・事前アンケート（①） |
| 展開  (35分) | 講話「ちょっと○○、  もっと健康、ずっと健康」  演習「食生活を見直そう」  ・食生活のよい点、  改善の必要な点は？  ・食生活改善プランを  考えよう。 | アンケート項目に沿って、食生活を振り返ると同時に正しい知識を身に付ける。手持ち資料に書き込みながら進める。  「今日から」「簡単に」取組める食生活改善プランをいくつか提案する。  少し意識するだけで、食生活を改善することができることに気づけるよう促す。 | | | ・講義スライド  （可能であれば、印刷しテキストとして使用） |
| まとめ  (10分) | 学習内容の振り返り  次回の流れを説明 | 共通の課題を抽出し、全体で取組むことを提案する。  例：朝食は食べているが主食のみの者が大半、1日の野菜摂取量が少ない者が大半であることから、朝食に野菜を取り入れることを提案  次回は、調理実習の計画を立てる旨を伝える。  使用する食材を生徒が購入する場合は、食材購入の計画も立てるので、事前に使いたい野菜等の価格調査が必要な旨を伝える。 | | | ・1回目受講後アンケート（②） |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 第2回「朝べジでもっと健康、ずっと健康」自分たちが作れる朝食を考えよう | | | |
| 時間 | 学習活動 | 指導上の留意事項 | 資料・準備 |
| 導入  (5分） | 趣旨説明  資料の確認 |  |  |
| 展開  (40分) | 講話  「朝べジでもっと健康、  ずっと健康」  グループワーク  「調理実習の計画を立てよう」  ・メニューの決定  ・調理手順の確認  ・食材購入の検討  ・メニュー名を考案 | 朝食に野菜を取り入れることで野菜の摂取量を1日350ｇに近づけることができることを確認する。  手軽に取組める「朝べジ」を提案する。  副菜・主菜が１品で補えるおかず（具だくさんの汁物または具だくさんの和え物）を決める。（使う食材は、指定する。指定食材から組み合わせる。）  主食（パンまたはごはん）を決める。  使用量の目安を提示する。  生徒が食材を購入する場合：予算を指定する。 | ・調理実習計画書（③）  ・講義スライド  ・生徒が食材を購入する場合：スーパーの折り込みチラシ等食材の価格がわかるもの  ・食材の使用量  （目安がわかるもの） |
| まとめ  （5分） | 次回の流れを確認 | 調理実習に必要な持ち物や流れを確認する。 | ・2回目受講後アンケート（④） |
|  | | | | |
| 第3回「朝べジに挑戦」朝ごはんを作ってみよう | | | | |
| 時間 | 学習活動 | 指導上の留意事項 | 資料・準備 | |
| 導入  (5分） | 流れを確認 | 衛生管理等を確認 | ・調理実習計画書 | |
| 展開  (80～90分) | 調理実習「朝べジに挑戦」  試食・人気メニュー投票  片付け | 調理の補助を行う  セミナーの趣旨を再確認し、投票の観点を確認する | ・展示用名立て  ・投票用紙（⑤） | |
| まとめ  （5分） | セミナーのまとめ | 投票結果の発表、講評  まとめ | ・3回目受講後アンケート（⑥） | |
| ※講義スライド（パワーポイント）は提供可能です。下記迄お問合せください。  【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） | | | | |