高校生を対象とした食育プログラムの紹介

|  |  |
| --- | --- |
| テーマ | 自分の食生活を意識する |
| 目標 | ・自身の食行動を振り返り、関心を持つことができる・自身の食行動について気を付けたいことや取り組みたいことが見つかる（実践できる） |
| 対象学年 | 問わず | 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1回　自分の味覚を知ろう |
| 時間 | 学習活動 | 指導上の留意事項 | 資料・準備 |
| 導入（10分） | セミナーの目的を理解する | 目的、流れの説明 | ※②ワークシート「自分の生活行動と食事をチェックしよう」は事前に記入しておく |
| 展開（35分） | 塩味の能力テスト体験（20分） | テストの説明（5分）テスト実施（10分）採点・結果説明（5分）※次の活動につながるようにテスト結果と食生活のつながりを中心に説明する。 | （参考文献をもとに作成）・食塩水（5種類）・水（口直し用）・コップ(6個×人数分)・コップシート・解答用紙・解説用紙\\G0000sv0ns501\d10095$\doc\(01)企画調整課\(02)企画\★企画　企画（H27～基本3年分のみ保存）\09栄養関係\03先駆的な健康づくり事業\01食育推進プロジェクト\01おおさか食育通信\H29\HP掲載用写真\★利味IMG_1416.jpg |
| <参考文献>大喜多祥子・濵口郁枝（2015）『新版 トータルクッキング 健康のための調理実習』講談社 |
| グループワーク・テスト結果をどのように感じたか・自分の食生活に関して気づいたこと（10分） | 司会、記録、発表者を初めに決める | ・①ワークシート「自分の味覚を知ろう」\\G0000sv0ns501\d10095$\doc\(01)企画調整課\(02)企画\★企画　企画（H27～基本3年分のみ保存）\09栄養関係\03先駆的な健康づくり事業\01食育推進プロジェクト\01おおさか食育通信\H29\HP掲載用写真\★GW①モザイクIMG_1453.jpg・②ワークシート「自分の生活行動と食事をチェックしよう」 |
| 発表（5分） | それぞれの結果からの気づきを促す |  |
| まとめ（5分） | 本日の振り返り |  |  |
| 第2回　食べ方の工夫を考えよう |
| 時間 | 学習活動 | 指導上の留意事項 | 資料・準備 |
| 導入(5分) | 前回の振り返りと本日の目標を理解する | ・利味能力テスト結果に影響を与える行動の確認（味覚と食生活はつながっている）・前日のグループワークの内容を振り返る・目標：これからどのような食生活をしていきたいかが見つかる |  |
| 展開(40分) | 1日に摂取すべき食事量について知る（野菜量、主食・主菜・副菜をそろえて食べる等）（10分） | フードモデル等を用いて1日に摂取すべき量が具体的にわかるようにする | ・フードモデル・そのまんま料理カード　等\\G0000sv0ns501\d10095$\doc\(01)企画調整課\(02)企画\★企画　企画（H27～基本3年分のみ保存）\09栄養関係\03先駆的な健康づくり事業\01食育推進プロジェクト\01おおさか食育通信\H29\HP掲載用写真\★講話モザイクIMG_1444.jpg |
| これからどんな食べ方（食生活）をしていきたいか考える（30分） | ・まず、自身の食事に野菜、主食・主菜・副菜がそろっていたかを振り返り、これからどんな食べ方（食生活）をしていきたいか考える・時間があればグループ内で共有・さらに時間があれば感想等を発表 | ・②ワークシート「自分の生活行動と食事をチェックしよう」・③ワークシート「食べ方の工夫を考えよう」　\\G0000sv0ns501\d10095$\doc\(01)企画調整課\(02)企画\★企画　企画（H27～基本3年分のみ保存）\09栄養関係\03先駆的な健康づくり事業\01食育推進プロジェクト\01おおさか食育通信\H29\HP掲載用写真\★GW②モザイクIMG_1460.jpg　 |
| まとめ（5分） | 本日の振り返り |  |  |
| 【ひとこと】・利味能力テストは参考文献（大喜多祥子・濵口郁枝（2015）『新版 トータルクッキング 健康のための調理実習』講談社）をもとに実施しています。 |
| 【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） |