

# 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  
したとりくみ などとお 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  
へのしんきゅう へん しょく がつくる からだ こころ ゆめ をかなえるために～」をテーマに小中一貫教育ブロック内  
のしょうがっこう えいようきょうゆ こんねんどう がつまつ おこな よてい  
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、  
こんかい は、さくねんどう 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 しょうしゅう ひつようせい かんしゅう 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 かつた  
事前に、朝食のとり方や  
かるしうむ を含む食べ物の  
せつしゅ しょくじ かん しょくもん  
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

いま までは、おなかがすくから食べる、おなか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。

ちゅうがく ねんせい せつしゅ かるしうむ  
○中学2年生が摂取しなければならないカルシウムの  
りょう かるりー おも おお  
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。

ちゅうしょく た たいせつ にち えねるぎー  
○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。