

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	三重県立伊勢高等学校
取組の名称	家庭基礎の授業内での実施
実施時期	10月27(月)～10月30日(木)
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	<div> <input type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない <input type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう </div> <div> <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう <input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう <input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう <input type="checkbox"/> 9 産地を応援しよう <input type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう </div> <div> <input checked="" type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう <input type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう </div>
取組内容	<p>3年次に行う家庭基礎(週に1回)の授業内で、「ちょうどよいバランスの食生活」をテーマに授業を行いました。2年次で食生活分野についての学習は終わっていますが、学習から約1年経過していることもあり、再度日常生活と食生活を関連づけて生徒が自分ごととして考えることができるように行いました。</p> <p>本校では大学への進学者が多く、塾に通ったり、遅くまで勉強したりする生徒がいる状況です。夕食が遅くなった場合にどのように工夫をすればよいのかなど生徒の実生活に近い状況の課題を考える機会にしました。また、ひとり暮らしをする生徒も多い中で、どのように工夫をすれば適切な食生活を送れるのか、外食や中食での選択方法、冷凍野菜の活用、加工品やレトルト食品の活用などのポイントを押さえた授業を展開しました。</p> <p>最後に受験を控える生徒たちにこの冬を乗り越える体づくりに必要な栄養素と食品を学ばせました。</p> <p>この授業は農林水産省「ちょうどよいバランスの食生活」(https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wakaisedai/attach/pdf/balance-8.pdf)を参考に授業プリントを作成しました。</p>