

事例

いたこ
潮来二中 みんなで取り組む食育・生活習慣改善プロジェクト！
(平成30年度「早寝早起き朝ごはん」推進校事業)

いたこし いたこ
茨城県潮来市立潮来第二中学校

いたこ
潮来第二中学校では、生徒一人一人が目標を持ち、食生活の改善や生活習慣の見直しを行うことにより、学力向上や体力向上を実感し、今よりもレベルアップしたより良い中学校生活を送れるようにすることを目的に、平成30（2018）年4月に食育・生活習慣改善プロジェクトを立ち上げました。

活動に当たり、学校・家庭・地域の三者が情報の共有や意見交換など連携を図るとともに、学校が中心となって情報を発信することで、地域全体で取り組み、効率よくかつ効果的に活動が普及するよう進めています。

主な活動内容として、市内の栄養教諭や管理栄養士をゲストティーチャーとして招き、学年ごとにテーマを設定して、グループワークを取り入れた食育に関する授業を行いました。授業後には、学級担任が各学年で学んだ内容をまとめ、食育・生活習慣改善プロジェクトに対する保護者への啓発と協力を得られるように、「朝食通信」として配布しました。

また、各学年の食育授業で設定したテーマに継続して取り組み、「野菜ソムリエプロ」の資格を持つ講師に指導・助言を受け、朝食のメニューに地元の旬の食材を取り入れた「朝食作り講習会」を行いました。地元の食材を取り入れることで、地元の良さを改めて知る機会となり、旬の食材をその時期に食べることの意義や効果についても知識として身につけることができました。

そのほか、啓発ポスター・標語の作成や、家庭や地域にも啓発していくことを目的に、保護者や地域の方も参加した親子一緒に給食を食べる「親子給食」や朝食・食育に関する講演会を行いました。

生徒の実態に合わせて一貫したテーマで授業を行うなどの取組を通じて、朝食をとることの大切さを伝えることができました。特に、ただ食べるだけではなく、野菜や果物、乳製品等、何をどのように食べた方が良いのかを考える生徒や、実際に「朝食作り」にチャレンジする生徒も増えてきました。結果として、毎日、朝食をとる生徒も増えています。また、きちんと朝食をとることを意識することにより、早寝・早起きなどの生活習慣も確立されてきました。

今後も、家庭や地域と連携して持続的な活動を展開し、食育と生活習慣の改善に取り組んでいきたいと考えています。



栄養教諭による授業の様子



グループワークで発表する生徒



「朝食作り」を行う生徒

第1章

家庭における食育の推進