

食育推進リーダーとしての資質向上を図る食育授業の実施 事業実施主体:石川県

- 石川県では、特に若い世代において、朝食の欠食や栄養バランスが整っていないという「平成27年度食育に関する県民意識調査」の結果を踏まえ、「第3次いしかわ食育推進計画」において、若い世代に対する食育の推進を重点課題の一つに掲げている。
- 若い世代である大学生・短期大学生が自らの経験を活かし、年代の近い高校生を対象に授業を実施することで、食育推進リーダーとしての資質向上を図るとともに、高校生が食を自らの問題としてとらえ、食に対する意識の向上と正しい食生活の実践を促進した。



【取組の内容】

栄養学科の学生による高校生への食育に関する授業

- 授業実施者 県内の大学・短期大学3校の栄養学科の学生(約60人)
- 授業受講者 県内の高等学校12校の学生(約2,000人)
- 授業内容 食事の栄養バランス、朝食の重要性、野菜のとり方等
- 実施期間 令和元年6月～12月(計43回実施)



授業風景



弁当箱を使った食事適正量の説明

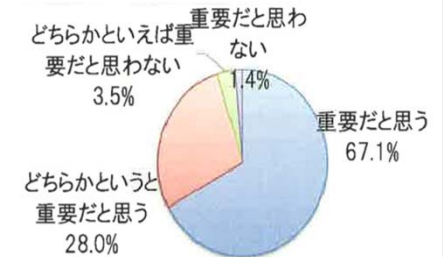


グループワーク

【取組の成果】

- 授業を受講した高校生に実施したアンケート結果(抜粋)
問)主食・主菜・副菜がそろった食事をすることは重要だと思いますか。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をするのを重要だと思う者の割合は**95.1%**と、食に関する意識が高いことがうかがえる



～授業を受講した高校生の感想(抜粋)～

- しっかりと**バランスのとれた食事**をしていきたいと思いました。
- 一人暮らしが始まったら、**食事を選ぶ力**が必要になるので今のうちにその力をつけたいと思った。
- 朝ごはんを面倒になって食べないということがないようにしようと思った
- 食に対する関心を改めて高める機会になった。