

# 大学生・短大生が高校生へ食育授業を実施！

事業実施主体：石川県

石川県



- 平成27年度食育に関する県民意識調査より、特に20～30代の若い世代において、朝食の欠食や食事の栄養バランスがとれていない等の課題が明らかになっている。
- 生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育てていくためには、健全な食生活の実践が重要であることから子どもから大学生を中心とした若い世代を対象に、主食・主菜・副菜の揃った日本型食生活の大切さや和食の魅力、朝食の重要性等についての啓発、実践を促し、県民の食生活の改善を図ることを目的に実施した。

## 【取組の内容】

### ○ 大学生・短期大学生による高校生への食育授業

- ・ 開催時期：7月～12月
- ・ 授業実施者：県内の大学生・短大生（54人）
- ・ 授業受講者：県内の高校生（663人）
- ・ 主な授業内容：食事の栄養バランス、朝食の重要性、野菜のとり方等

これから進学や就職で地元を離れる高校生を対象に、食生活の大切さを考えもらうため、講が近く、食糧の専門知識のある大学生・短大生が自分の経験をもとに、食育の授業を行います。

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

授業のスタイル (抜粋)

動画の活用

グループワーク

令和3年度 実施高校 松任高校、那来高校、金沢伏見高校、内灘高校、北陸学院高校、星稜高校（6校）

参加協力した大学生・短大生

- 金沢学院大学 栄養学部 栄養学科
- 金沢学院大学短期大学 食物栄養学科
- 金沢大学 人間社会学域 学校教育学科
- 北陸学院大学短期大学 食物栄養学科



授業風景



グループワーク



## 【取組の成果】

＜事業実施後に行ったアンケート結果＞

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合  
目標値 40%以上 ⇒ **71.4%(31.4ポイント上回る)**
- 実施した取組は、県のホームページに掲載し、広く普及を行った。

### 授業を受講した高校生・高校教諭・学生の感想(抜粋)

- 高校生
  - ・ 朝食のメリットは大きい！もっと食生活を気にかかけよう。
  - ・ 動画の朝ごはんは簡単に作れそう！
  - ・ 体験談を踏まえて話してくれるので参考にしやすい。
- 学生
  - ・ 授業の準備のため、勉強した。将来に活かすことができる経験だった。
- 高校教諭
  - ・ 年齢の近い学生さんたちの授業は、生徒達も興味を持って参加していました。