

(様式2)

健やか食育プロジェクト事業報告書

健康福祉事務所名 加東健康福祉事務所

1 食育推進体制の整備

食育推進課題	<ul style="list-style-type: none">・県食育推進計画（第3次）の重点課題である若い世代、特に思春期から20才代への食育の機会が少ない。・幼児期～学童期において食育が実践されているが、指導者が分野横断的に参集し研修や情報交換する機会が少ない。
今年度の推進方策	<ul style="list-style-type: none">・選択の幅が広がり自立へ向けた体験の機会が必要である高校生を対象とし、参加型学習を関係機関の協力のもと実施し、地域での連携体制を構築する。・指導者研修会を開催し、地域での実践事例や資源等に関する情報を共有する。また食育活動の評価について理解を深め活動の改善につなげる。
成果	<ul style="list-style-type: none">・高校主体で教科学習として食育に取り組む高校が2校、イベントを活用した体験型学習を実施する学校が2校へと増加した。・教科学習とのつながりや広がり重視し、生徒が自主的に学びを深め、継続した取組となるよう、教員と連携しプログラムを修正できた。・指導者研修会を開催し、管内中学校・高校の関係教諭が出席。モデル校での実践例を他校に周知でき、若い世代への食育の機運を高めることができた。
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none">・モデル校での実践例を他校に周知したことにより興味関心のある学校が増えた。今後は希望校へ教材を普及することで、各校の教員数や授業数等状況に応じた授業計画を支援する。・モデル2校は、教員が継続した授業を実施できるよう後方支援する。・中学における食育の体系化や望ましい食習慣形成の構築は、当所の取り組みとも重複することから高校と併せた支援を検討する。

2 会議の開催状況

実施日時	平成30年7月30日(月) 10:00-12:00
参集者 (団体数 及び人数)	県立高校、市町教育委員会・健康増進・農林部門 食育関係団体、加東農林振興事務所、加東健康福祉事務所 16団体 17人
協議内容	<ol style="list-style-type: none">1 情報提供 教育機関における食育の推進状況 (1)小野市教育委員会スポーツ振興課 (2)加東市学校給食センター (3)県立吉川高等学校2 食関係機関の食育実施状況について (グループワーク)3 本年度の食育推進活動について
今後の方策	<ul style="list-style-type: none">・中学生以降の教育機関における体系化された取り組みや、望ましい食習慣形成の取り組みについて報告。乳幼児期から学童期まで一貫した食育活動について考えるための情報共有をすることができた。今後も、各分野での食育報告をとり入れることで若い世代への食育の充実につなげていく。・グループワークを実施することで全員の意見を共有し、熱心に話を進めることができた。今後のこの手法の取り入れを検討する。

※会議の議事録、参集者名簿を添付すること。

3 食育実践活動の結果

テーマ	若い世代の食の実践力の獲得 (望ましい食習慣を身に付け、自ら健康を管理する力を育てる)		
対象及び参加者数	① 県立吉川高等学校 1年生 116人 2年生 63人 3年生(フードデザイン選択者) 13人 ② 関西国際大学 学生、地域住民等 65人 ③ 県立三木北高等学校 1年生 160人 ④ 西脇工業高校 学生、地域住民等 84人 ⑤ 食育関係機関 32人		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	9月14日(金) 10月2日(火) 1月21日(月),23日(水) 吉川高校	学習プログラムの評価に関する後方支援 1 アンケートまとめ 2 セルフチェック結果返却	吉川高校教諭 健康福祉事務所
	10月28日(日) 10:30-13:00 関西国際大学	大学祭イベントへの参画 1 バイキングゲーム～かんたん食事診断～ 2 BMIをチェックしよう 3 展示、適塩みそ汁の試飲	三木市いずみ会 健康福祉事務所
	11月10日(土) 10:00-14:00 西脇工業高校	学園祭イベントへの参画 1 バイキングゲーム～かんたん食事診断～ 2 BMIをチェックしよう 3 展示	西脇工業高校 健康福祉事務所
	11月19日(水)～21日(金) 3月1日(金) 三木北高校	学習プログラムの評価に関する後方支援 1 アンケートまとめ 2 セルフチェック結果返却	健康福祉事務所 三木北高校教諭
	1月29日(火) 14:00-16:00 加東健康福祉事務所	1 事例発表「高校生への食育について」 2 講演 「メディアリテラシーの知識と指導法 ～楽しく学んで自ら健康管理ができる こどもに～」	小中高教諭 市町関係課 食育関係機関 健康福祉事務所
成 果	<p>【成果】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高校主体で教科学習として食育に取り組む高校が2校、イベントを活用した体験型学習を実施する学校が2校へと増加した。 ・教科学習とのつながりや広がり重視し、生徒が自主的に学びを深め、継続した取り組みとなるよう、教員と連携しプログラムを修正できた。 ・生徒たちは正しい知識や情報に基づき、概ね望ましい食行動を実践していた。 ・イベント形式で実施した学校では、学生をはじめ幅広い対象者にゲーム感覚で楽しく学んで参加いただけた。 ・指導者研修会を開催し、管内中学校・高校の関係教諭が出席したことで、若い世代への食育を実施する機運を促すことができた。 <p>【評価指標と目標値及び達成状況】 (行動指標)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業後、食事内容を記録し提出できた(1年生) (目標)95% (実績)93%(三木北高校)、96%(吉川高校) ・地域の産物や産業・環境等を学び、地産地消を実践しようとする意欲が芽生えた。(吉川高校2年生) (目標)40% (実績)79% 		

	<p>(学習目標)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・簡単な朝食を自分で準備できる生徒（吉川高校2年生） （目標）70% （実績）83% ・朝食を食べようと思う生徒(1年生) (朝食欠食者) （目標）100% （実績）64%(吉川高校) 63%(三木北高校) ・量やバランスを考慮して食べようとする生徒(1年生) (朝食が簡素な者) （目標）50% （実績）43%(吉川高校) 69%(三木北高校) ・情報を適切に取捨選択しようとする生徒(吉川高校3年生) （目標）60% （実績）92% <p>(実施目標)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・指導者が分野横断的に参集し研修や情報交換する機会の提供 （目標）教育部門関係者による研修開催、12月、70人 （実績）教育部門関係者による研修開催、1月、32人
<p>今後の課題</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・モデル校での実践例を他校に周知したことにより興味関心のある学校が増えた。今後は希望校へ教材を普及することで、各校の教員数や授業数等状況に応じた授業計画を支援することが必要。 ・中学における食育の体系化や望ましい食習慣形成の構築は、当所の取り組みとも重複することから高校と併せた支援を検討が必要。

※プログラムや内容がわかる資料を抜粋し添付すること。

若い世代の食の実践力獲得プロジェクト

in 吉川高等学校 in 三木北高等学校

吉川高等学校は3年目、三木北高等学校は2年目となる食育授業。
今年度は、家庭科教諭が授業を実施し評価のみ健康福祉事務所が担当しました。

お弁当を
コーディネートしよう

バランスの良い食事とは？

(吉川高校、三木北高校実施)

時間栄養学
メディアリテラシー

体内時計にやさしく&メディアと上手く付き合うには？

(吉川高校のみ実施)

朝ごはんを作ろう

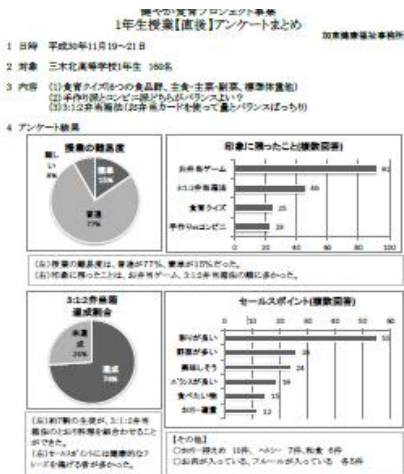
おにぎらずレシピコンテスト (吉川高校)

自分で作る朝ごはん~すまし汁&だし巻き卵&おにぎり~

(三木北高校)

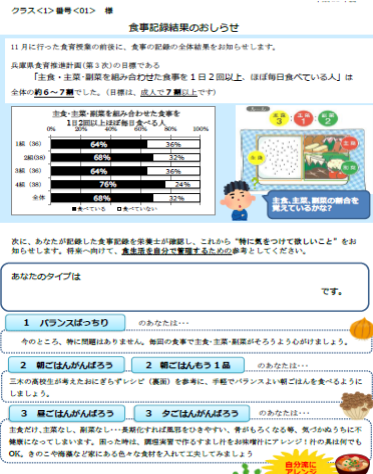
授業後の 結果まとめ

食育授業直後アンケート結果のまとめを家庭科教諭へ返却します。



セルフチェック 結果返却

食育授業前後 14 日間の食事記録結果を個人へ返却します。



家庭への啓発

授業後に持ち帰るチラシ。家庭への普及啓発も行います。

食育授業のお知らせ

【1年生に食育授業を行いました】

三木北高等学校食育推進プロジェクトは、1年生全員を対象に食育授業を行いました。

この授業は食育推進計画(第1次)の目標である「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」を実現するために、食育授業を実施しました。

授業の内容は、食育推進計画(第1次)の目標である「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」を実現するために、食育授業を実施しました。

授業のようす

授業で学んだこと

単とパランスどちらも簡単に食う!

3:1:2弁当箱法

3つのルールを覚えよう

自分にあつたサイズの弁当箱を選ぶ

エナジー1皿+弁当箱の容量

①朝よりよく組み合わせよう!

おにぎらずコンテスト優勝作品集は、セルフチェックシート結果返却の裏面に印刷。
簡単朝ごはんレシピとして普及しています

夏バテ解消おにぎらず

材料 (1人分)

- 若狭むねミンチ 2.0g
- オクラ 1本
- レタス 1枚
- キムチ 適量
- のり 1枚
- すき焼きのタレ 適量
- 卵 1/2個
- ごはん 茶碗1杯

①若狭むねミンチとオクラを炒め、すき焼きのタレで味づける。

②卵を薄く焼く。

③のり→ごはん→レタス→②→①→キムチ→ごはんの順に重ねてのりで包む。

オムライス風おにぎらず

材料 (1人分)

- 卵 1/2個
- ケチャップ 適量
- 醤油 適量
- ごはし 1枚
- のり 1枚
- 塩 少々
- たまねぎ 2.0g~3.0g
- ベーコン 2.0g

①ベーコンとたまねぎを炒める。

②ご飯とケチャップを入れる。

③卵を焼く。

④のりの上にお米を広げて具をのせて包む。

⑤ラップで包む。

⑥半分に切る。

チーズオムライス風おにぎらず

材料 (1人分)

- 1/2個
- チーズ 小豆1/4
- 片栗粉 1袋
- のり 1枚
- 1/2個
- ウィンナー 2本
- 醤油 適量
- ケチャップ 適量
- レタス 1枚
- ごはん 1.0g
- 塩 少々

①うす焼き卵を作る。

②ウィンナーを食べやすい大きさに切り、ウィンナーとともに炒める。

③海苔に、ケチャップライス(半量)→うす焼き卵→ウィンナーライス→チーズ→ケチャップライスの残り半量をのせ、しばらくなじませて完成。

若い世代の食の実践力獲得プロジェクト

in 関西国際大学 in 西脇工業高等学校

ハイキングゲーム

簡単食事診断

BMIをチェックしよう

パネル展示

10代の健康・食生活
～三木市食育アンケート結果より～

料理カードを熱心に選ぶ来場者



料理カードを会場一杯並べると、見栄え良くとっても美味しそう。自然と人が集まります♪

選んだ食事を栄養士が診断



栄養士によるバランスチェック。当たり前となっている食習慣（欠食、内容偏り、ドカ食い）に改めて気づきます

食育指導者研修会

メディアリテラシーの知識と指導法

～楽しく学んで自ら健康管理ができるこどもに～

■ 実践報告

高校における望ましい食行動の実践を目的とした食育の実施

兵庫県北播磨県民局加東健康福祉事務所
健康管理課 津田

現状課題

若い世代は食に関する課題が多いにも関わらず、食育の機会が少ない

推進方策

- ①望ましい食行動の実践を目的に「学習プログラム」を考案
- ②学習の効果を検証
- ③学習モデルとして地域へ普及



吉川高校 藤原教諭からの実践報告

今年度までモデル校とともに考案した学習プログラムを他校へ波及します

■ 講演



メディアリテラシーという耳慣れない言葉。しかし、先生が実際に取組んでおられる事例紹介もあり、「とても分かりやすかった。」「大変参考になった。」といった意見が複数ありました。