

愛媛県子どもの健康を育む総合食育推進事業検討委員会

委員長

白松 賢 愛媛大学教育学部准教授

副委員長

白石 幸枝 愛媛県教育研究協議会健康教育委員会 委員長
(松山市立潮見小学校校長)

委 員

石川 史朗 愛媛県学校保健会 理事 (東温市立川内中学校校長)
上田 陽一 西条市立国安小学校校長
加地 裕子 愛媛県保健福祉部健康衛生局健康増進課 技術課長補佐
久寿 正人 くす小児科院長
小林 道明 中国四国農政局愛媛農政事務所 消費生活課長
関野 幸恵 西条市立東予東中学校教諭
中田 治人 愛媛県農林水産部管理局 ブランド戦略課 技術課長補佐
平岡 佳織 愛媛県学校栄養士協議会 副会長 (松山市立桑原小学校栄養教諭)
三谷 真一 西条市教育委員会 学校教育課課長
毛利 弘子 愛媛県学校保健会 養護部会会長 (宇和島市立宇和津小学校養護教諭)
山本由美子 NPO法人子育てネットワークえひめ代表理事
渡部 恵美 愛媛県PTA連合会副会長

食育啓発資料作成ワーキンググループ委員

委員長

白松 賢 愛媛大学教育学部准教授

委 員

関野 幸恵 西条市立東予東中学校教諭
寺田麻衣子 西条市立国安小学校栄養教諭
久保田仁美 松山市立雄新中学校教諭
正月 千歳 松山市立久米中学校栄養教諭
山本 昭江 大洲市立肱東中学校教諭
星 愛 宇和島市立津島中学校栄養教諭

平成22年度研究実践地域

西条市

研究実践拠点校：西条市立国安小学校

(ホームページアドレス <http://kuniyasu-e.esnet.ed.jp>)

食育啓発資料は、上記委員会、食育啓発資料ワーキング委員及び
研究実践校の方々の協力を得て作成しました。

事 務 局

愛媛県教育委員会 保健スポーツ課

ホームページアドレス <http://ehime-c.esnet.ed.jp/hosupo/index.htm>

学校全体で食育に取り組もう！！



「食育」って何？

食育基本法では次のように説明しています。

食育とは・・・

- 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基本となるべきもの
- 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること
(食育基本法前文より)

なぜ学校で「食育」が必要なの？

食は人間が生きていく上での基本的な営みの一つで、健康な生活を送るためには健全な食生活は欠かせません。しかし、生活習慣病の増加などの健康面や食文化の衰退、食料自給率の低下など様々な問題が指摘されています。

特に、子どもたちについては、朝食の欠食や、肥満、痩身傾向児の割合の増加といった問題があります。未来を担う子どもたちのために、家庭や地域との連携を進め、学校における「食育セカンドステップ」に取り組みましょう。

食育啓発資料の使い方と内容

愛媛県教育委員会では、子どもたちに望ましい生活習慣を身に付けさせるための啓発資料として、平成21年度に『げんきアップあさごはん』(小学校1年生用)、『食育はじめの一步!』(小学校1年生保護者用)を作成しました。本年度は、小学校での教科等学習を基盤として、よりよい生活の実践に向けて学習を進めていき、「食生活と自立」を目指せるように、『食育セカンドステップ 中学校版』を作成しました。そのため、今回新たに作成した教材は、より実践的な力を

つけることを目標として、子どもたちを取り巻く食に関する諸問題について、具体的な事例をとり上げ、生徒たち自身が自分の食生活に問題意識を持ち、これを解決するための行動へ結びつけられるような内容としたものです。

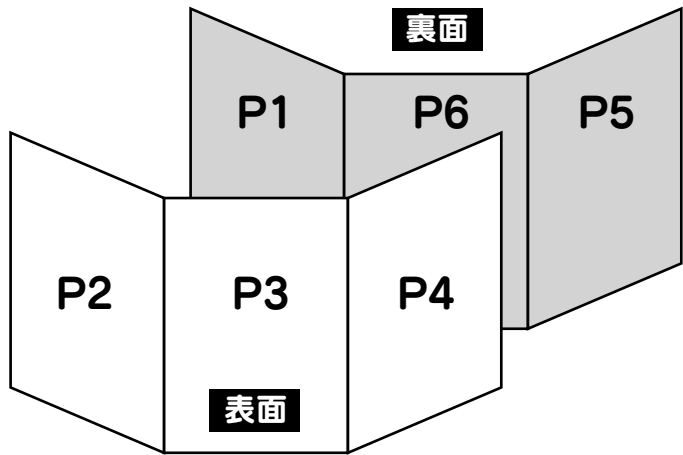
なお、愛媛県郷土料理の詳しい由来や材料、作り方は愛媛県教育委員会ホームページに掲載しておりますので併せてご活用ください。

食育 セカンドステップ 中学校版

使い方

技術・家庭〔家庭分野〕、保健体育〔保健分野〕、特別活動または試食会などで活用します。

リーフレット版のレイアウト



構成(フレーム)

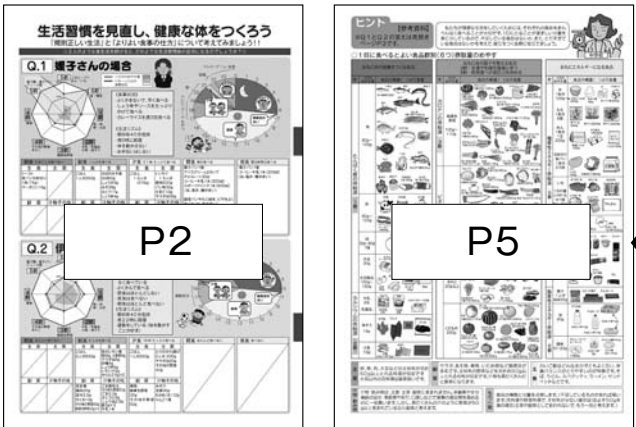
《P 1》 表紙

- 表紙には、わかりやすい「キャッチフレーズ」とともに、平成22年度「子どもの健康を育む総合食育推進事業」研究実践校（西条市立国安小学校）の活動、愛媛の郷土料理「いもたき」の写真を掲載しました。

生活習慣を見直し、健康な体をつくろう
《P 2》 「規則正しい生活」と「よりよい食事の仕方」について考えてみましょう
 ☆2人のような食生活を続けると、どのような生活習慣病の症状になるのでしょうか？☆

- イ予さんと媛子さんの食・生活習慣を具体的な事例としてとり上げ、2人の食生活における問題点や改善点を考える資料をQ（質問）形式で作成しました。

- ・食事について……………食品群別摂取量の充足率レーダーチャートと朝食・昼食・夕食・間食・夜食の具体的な内容、食事状況を見る。
- ・生活状況については………1日のタイムスケジュールと生活リズムを見る。



※ 注意

2人の食生活における問題点や改善点の回答をP3に記載しているので見えないようにしてください。

そのために、P2とP5が隣り合わせになるように折りたたんでください。

P5には参考資料として「1日に食べるとよい食品群別摂取量のめやす」「主食・主菜・副菜・もう一品説明」がありP2を考察するのに活用できます。

～ライフスタイルを見直して 心も体も元気もりもり!!～
～地場産物の活用(地産・地消)、日本型食生活、郷土料理のすすめ～



《P3》 「生活習慣を見直し、健康な体をつくろう」の回答と解消方法



- 2人のような食・生活習慣の場合、どのような生活習慣病の症状をしめしやすいかを回答しています。
- P2の情報を、それぞれチェックシートにまとめています。
- 「食事回数」「食事時間」「食べ方」「食品群別摂取量のめやす量との比較」について
- 生活習慣病を予防するための、今後の食・生活習慣の改善内容を示しています。

《P 4》 栄養のバランスがとれた献立を作ってみよう！



《P 6》 郷土料理のすすめ

- 自分の生まれ育った愛媛県の産物や料理への関心を高め、これらの食文化を大切にすることを育むことをねらいとして、東予、中予、南予に分けて、おもな郷土料理を紹介しています。
- 郷土料理の由来や特徴、材料、作り方は、愛媛県教育委員会保健スポーツ課のホームページに掲載しているのでご活用ください。



- ☆学習指導要領《技術・家庭（家庭分野）》「B食生活と自立の（2）－イ中学生の1日分の献立」の指導に使うと効果的です。☆

〔献立をたてるときの条件〕

- ・食品群別摂取量のめやすの概量を知る。
- ・1回の食事で1日の食品群別摂取量のめやすの1／3量をとるようにする。
- ・多くの食品の組み合わせを考えて立てる。
- ・栄養のバランスを考える。
- ・食べる人の好み、費用、調理にかけることのできる時間を考える。
- ・旬の食材、地域の食材を生かす。(P6の愛媛の郷土料理リスト活用)

- 練習で1食分の献立を完成させてみます。
- 献立作りの手順を考えて料理を組み合わせていきます。
①主食 ②主菜 ③副菜 ④汁物・飲み物 ⑤もう一品
- 献立作成時、参考資料P5「1日に食べるとよい食品群別摂取量のめやす」を活用し、使用食品の種類や重量を確認しながら作成していきます。

P2 と P5

P3 と P2

P4 と P5 と P6

の順序で活用し
ていくと
いいよ！！

