

(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"><li>・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。</li><li>・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。</li></ul>
今年度の推進方策	<ul style="list-style-type: none"><li>・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。</li><li>・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。</li></ul>
成果	<ul style="list-style-type: none"><li>・教科学習として食育に取り組む高校が1校から2校へ増加した。</li><li>・会議への高校の参加が増加し若い世代への食育を関係機関と連携し実施する機運を促すことができた。</li><li>・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られるよう、教員と連携しプログラムを修正できた。</li></ul>
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"><li>・高校と連携して各高校の教員数や授業数に応じ改変可能な授業計画案、教材を検討する。モデル校については、教員が授業を、当所は評価を担当し3年間の集大成とする。</li><li>・中学における食育の体系化や望ましい食習慣形成の評価手法は、関係機関が取り組んでおり、当所の取り組みとも重複することから、情報交換・研修の開催を検討する。</li></ul>

### 2 会議の開催状況

実施日時	平成29年7月26日(水) 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・市町健康増進部門・農林部門 食育関係団体、加東農林事務所、加東健康福祉事務所 16団体 16人
協議内容	<ol style="list-style-type: none"><li>1 兵庫県食育推進計画(第3次)と北播磨の食育推進方策について</li><li>2 本年度の食育推進活動について</li><li>3 市町食育推進計画と推進方策について</li><li>4 意見交換</li></ol>
今後の方策	<ul style="list-style-type: none"><li>・乳幼児～学童に対する活動は、市町関係課を中心に実践、改善が組織的に行われている。</li><li>・しかし中学生以降はなかなか食育活動が根付かず、取り組みの体系化や望ましい食習慣形成の評価手法の構築が課題。</li><li>・上記課題に対し、各々が取り組みを検討しており、次回会議では各分野からの報告発表を行う予定。</li></ul>

※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 120人 ② 同 3年生(フードデザイン選択者) 15人 ③ 同 2年生 89人 ④ 同 1, 2年生、教職員 250人 ⑤ 県立三木北高等学校1年生 80人 ⑥ 同 1年生 151人 ⑦ 食育関係機関 79人		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	5月29日(月) 13:30-12:45 吉川高校	1 講話「バランスの良い食事とは？」 2 グループワーク「お弁当をコーディネートしよう」 3 アンケート	健康福祉事務所 吉川高校教諭
	6月30日(金) 13:30-15:20 吉川高校	1 講話「時間栄養学」 2 講話・グループワーク「メディアとうまく付き合おう」 3 宿題(夏休み中)	健康福祉事務所 吉川高校教諭
	9月13日(水) 8:55-15:20 吉川高校	1 調理実習「おにぎらずでカンタン朝ごはん」 2 プレゼン「おにぎらずコンテスト」 3 試食・優秀作品表彰	三木市いずみ会 吉川高校教諭 健康福祉事務所
	11月9日(金) 8:50-10:40 三木北高校	1 講話「バランスの良い食事とは？」 2 グループワーク「お弁当をコーディネートしよう」 3 アンケート	健康福祉事務所 三木北高校教諭
	3月2日(金) 9:50-12:40 3月6日(火) 10:50-12:40 三木北高校	1 講話「日本型食生活について」 2 調理実習「自分で作る朝ごはんレシピ」 3 アンケート	三木市いずみ会 三木北高校教諭 健康福祉事務所
	3月7日(水) 10:45-12:15 吉川高校	1 発表「よかわの旬野菜の活用」開発プロジェクト 2 講評 3 講話「地産地消を考える」 ～料理のプロから～	元兵庫栄養調理製菓専門学校 栄養士科学科長 菅原正氏 吉川高校教諭 健康福祉事務所
3月9日(金) 14:00-16:30 小野市うるおい交流館エクラ	1 講演「乳幼児の食における発達を学ぶ」 2 意見交換 3 発表・まとめ	名古屋短期大学 保育科教授 小川雄二氏 健康福祉事務所	
成 果	<b>【成果】</b> ・教科学習として食育に取り組む高校が1校から2校へ増加した。 ・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。 ・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られるよう、教員と連携し、プログラムを修正できた。  <b>【評価指標と目標値及び達成状況】</b> (行動指標) ・授業後、食事内容を記録し提出できた(1年生)。 (目標)95% (実績)88%(家庭持帰り)、94%(学校留置き) ・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。(1, 2年生) (目標)40% (実績)62%		

	<p>(学習目標)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・簡単な朝食を自分で準備できる生徒 (1年生) (目標)70% (実績)86%</li> <li>・朝食を食べようと思う生徒(1年生) (目標)100% (実績)86% (欠食習慣者)</li> <li>・量やバランスを考えて食べようとする生徒(1年生) (目標)50% (実績)52% (朝食が簡素な者)</li> <li>・情報を適切に取捨選択しようとする生徒(3年生) (目標)60% (実績)80%</li> </ul> <p>(実施目標)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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)多部門の参集者による研修開催、2月、70人 (実績)保育・幼児教育部門参集者による研修開催(食育) 3月、79人</li> </ul>
<p><b>今後の課題</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・モデル校での実践例を他の高校に周知することにより、食育の目的並びに成果を理解いただくとともに、実施校の増加へつなげることが必要。</li> <li>・食育実施のハードルを下げるには、各高校の教員数や授業数に応じ改変可能な授業計画案、教材を精査し提示することが必要。</li> <li>・指導者研修会は、指導対象(乳幼児・学童・生徒)に応じた内容とし、事例集等により分野横断的な情報共有ができるよう、実施方法を再考する。</li> </ul>

※プログラムや内容がわかる資料を抜粋し添付すること。

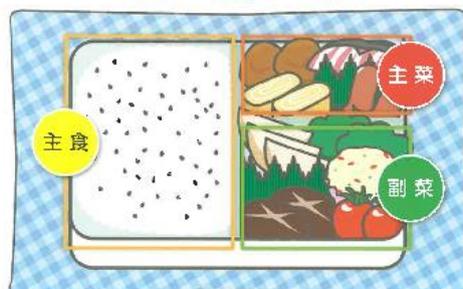
# 若い世代の食の実践力獲得プロジェクト in 吉川高等学校

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？

ルール

主食 3 : 主菜 1 : 副菜 2



主食、主菜、副菜の割合を覚えているかな？

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？



みんなが思う「理想の見た目」って何？



魅力的な情報に出会った時、  
どうすればよいか？

朝ごはんを作ろう

おにぎらずレシピコンテスト



皆で考えた「よかわのええもん入り」  
おにぎらずを作り...



プレゼンの後、投票で1位を選びました！

## 優秀作品集

### 焼豚と山田錦みそのおにぎらず



■材料 (1人分)  
 焼豚 40g  
 山田錦 1/3杯  
 かいわれ大根 小ざし1  
 山田錦みそ 小ざし1/2  
 卵黄 小ざし1  
 みりん 小ざし1  
 かりん 小ざし1  
 ごはんのり 適量  
 全形1枚

※吉川産山田錦を使っています！

- ①焼豚、みそ、砂糖、みりんを混ぜ合わせる。
- ②のりを敷き、中央にごはんの半量を四角形にうすく広げる。
- ③ごはんの上には、かいわれ大根をのせ、最後に残りのごはんをうすく広げる。
- ④のりの角を持ち、中央に向かって包み込む。
- ⑤全体をラップで包み、軽くおさえて形を整える。横半分・対角線など好きな形に切って食べる。

### 吉川産レタスとスプムのおにぎらず



■材料 (1人分)  
 レタス 1枚  
 きゅうり 1/5本  
 スプム 20g  
 卵 1/3個  
 塩こしょう 少々  
 マヨネーズ 少量  
 ごはんのり 適量  
 全形1枚

※スプムの塩気や食感好き！  
 ※彩りもきれいな豚もきり！

- ①レタスときゅうりは洗い、適当な大きさに切る。スプムは食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに卵を割り入れてほぐし、塩こしょうで味を調え、薄焼き卵を焼く。
- ③のりを敷き塩を軽く振り、中央にごはんの半量を四角形にうすく広げる。
- ④⑤の上にレタス・薄焼き卵・スプム・きゅうりの順にのせ、最後に残りのごはんをうすく広げる。
- ⑥のりの角を持ち、中央に向かって包み込む。
- ⑦全体をラップで包み、軽くおさえて形を整える。横半分・対角線など好きな形に切って食べる。

### ピピンバ風おにぎらず



■材料 (1人分)  
 レタス 1枚  
 玉ねぎ 1/3個  
 卵 1/3個  
 牛肉 30g  
 焼き肉のたれ 少々  
 ごはんのり 適量  
 全形1枚

※ピピンバ風ポイント！  
 ※カツランに作れます！

- ①レタスは洗い適当な大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンを熱して油をひき、薄焼き卵を焼く。続いて肉・玉ねぎを炒める。肉に火が通れば火を弱め、焼き肉のたれを絡め、焼いたのたれで味をつける。
- ③のりを敷き、中央にごはんの半量を四角形にうすく広げる。
- ④ごはんの上にレタス・薄焼き卵・焼肉をのせ、最後に残りのごはんをうすく広げる。
- ⑤のりの角を持ち、中央に向かって包み込む。
- ⑥全体をラップで包み、軽くおさえて形を整える。横半分・対角線など好きな形に切って食べる。

この作品集は下級生等に配布し、簡単朝ごはんレシピとして普及しています。

## 地産地消講演会

## 地産地消を考える～料理のフロから～



先生の楽しくてためになる講話に、皆くぎづけ。気づけば、笑いとお腹であったという間の講演会でした。

実演では兵庫の特産物を使った巻き寿司が。「名前考えてや！」と先生。多かった名前はやはり「地産地消巻き」でした。

## 若い世代の食の実践力獲得プロジェクト in 三木北高等学校

### 朝ごはんを作ろう

### 自分で作る朝ごはん ～豚汁&おにぎり～



調理の前に天然だしを味見



できあがった豚汁の塩分濃度を測定中



だしの香りいっぱいの調理室皆そろって、いただきます♪