

## 「高校生を対象とした食育授業」が行われました

島根県立大学出雲キャンパスより看護栄養学部健康栄養学科の中畑典子先生と学生 4 人にお越しいただき授業を行いました。1 年生の全てのクラスが受講しました。

テーマは朝食。「Q1 朝食を毎日食べていますか？」の問いに 9 割近くの生徒が「毎日食べている」と回答。(拍手!!)「Q2 朝食の組み合わせは？」の問いには、「主食のみ」、「主食とその他(飲み物のみ)」との答えもちらほら。

この授業で、「主食+主菜+副菜」の組み合わせで朝食をとると答えた生徒は 3 割超でした。今回の食育授業の主催である健康づくり推進室の担当の方にはバランスの良い朝食を食べている生徒さんが多いですと、教えていただきました。(ちなみに昨年度県内中学校 2 年生におこなった同様の調査の数値では 25.2% だったそうです。)

グループワークでは大学生に入ってもらい、朝食に関わる課題を出し、実践できることについて話し合いました。

考えた改善策が実践され、卒業後もバランスの良い食事を継続できるよう生徒たちが力をつけてくれることを期待しています。



グループワークの様子



### 感想

- \*みそ汁を付け加えるだけでたくさんの野菜がとれてとてもいいと思いました。
- \*サラダなどのかさがあるものではなく、おひたしなどのかさが少なくてもきちんと量がとれるものを食べたいと思いました。
- \*朝食を食べない人のほうが肥満の人が多というのを知り、とてもびっくりしました。

