

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名	佐賀県
政令指定都市名	
取組市町村名	佐賀市
取組団体・企業名	大和中学校
取組の名称	フェイス分析で、食習慣を振り返ろう。
実施時期	6月
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	☐ 1 みんなで楽しく食べよう ☒ 2 朝ごはんを食べてよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産物を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☐ 12 食育を推進しよう
取組内容	成長期における栄養バランスおよび規則正しく3食を摂取することの重要性を理解させ、自律的な食習慣を養うことを目的に実践を行った。 生徒が実感を伴って自己の食課題を認識できるよう、前日の食事を挙げさせ、食材を食品群に分類した後、その過不足に応じて顔の形態の変化する視覚的なワークシートを採用した。生徒は、自己の食事バランスの偏りを直観的に捉え、不足している栄養素を容易に特定することができていた。また、過剰摂取をしている栄養素について生徒は、「部活動での筋肉トレーニングのため」や「前々日にとれていなかった栄養素のため多めに採った。」など、自身の活動レベルに応じて考えられていた。不足している群は、小魚や海藻、果物が多く、反省に「＋一品は果物が採りやすい。」や「みそ汁の中にわかめをいれるようにしたい。」と挙げた生徒がいた。 互いのワークシートを比較・共有する対話の時間を作った。多様な食生活に触れ、普段の食生活を改善していこうとする姿勢が見られた。冬休みの宿題で、1日分の食事を作り評価・改善する活動を行おうと考えている。今回の活動を踏まえて、献立作成や実践することができれば、生徒の食への意識向上ができたといえると思う。