

事例

スーパー食育スクール事業

食育を通して体力の向上を図り、未来を担う活力ある人材を地域とともに育成する

花咲徳栄高等学校（埼玉県）

1 本校の概要

在籍生徒数1,735人（普通科1,504人・食育実践科231人）、教職員数150人、校地面積125,000m²、運動部1クラブ1施設と大規模であり、かつ充実した環境が整っています。本事業で取り組んでいる食育指導が功を奏してか今年度は野球で初の甲子園夏春連続出場をはじめ、全国大会に10部が出場しました。普通科は近年進学校として実績をあげており、食育実践科は、調理師養成施設校として食育のリーダー育成を目指すとともに、スーパー食育スクール事業に深く関わり、食育指導の推進母体となっています。

2 目的

平成26（2014）年より、「食とスポーツ」をテーマとして食育が体力向上に資する科学的根拠（エビデンス）の立証を目的に本事業に取り組んでいます。

3 実践内容

- (1) 新体力テスト（年2回）…食育指導による新体力テスト評価の変化を検証します。
- (2) 生活習慣アンケート調査（年2回）…全在校生徒（63項目）、全保護者（42項目）を対象とした
 悉皆調査を実施し、意識や行動の変化を検証します。
- (3) 骨密度・ヘモグロビンの測定（年2回）…食育指導による数値の変化を検証します。
- (4) 食育講演会（年2回）…「朝食と運動パフォーマンスの関係」と「スポーツ医学からみた発育期の食育の重要性」について、保護者を対象に実施しました。
- (5) スーパー食育スクール（SSS）通信…食や健康に関する内容で、食育指導を目的として生徒・保護者向けに毎月発行しています。

(6) 食育指導「アスメシ」＆「スタメシ」

本事業で最も力を入れている本校独自の取組です。献立は栄養教諭が考案し、食育実践科の生徒が校内インターンシップとして本校にある集団給食施設において、毎回150～170食程度の食事を提供しています。

①「アスリートメシ（略称：アスメシ）」

全運動部員対象に、アスリートに必要な低脂肪・高タンパク質、カルシウム、鉄分の摂取を考慮した食事を提供しています。食事前に資料を用い、運動能力向上のための栄養摂取に関する食育指導を実施し、食べることを学びながら体づくりができる力を身につけさせています。また、部員同士が共食することで一体感も生まれています。（写真－1・2）