



令和5年度 大学生・短期大学生による高校生への食育授業

これから進学や就職で親元を離れる等、食の自立期にある高校生を対象に、食生活の大切さを考えてもらうため、歳が近く、栄養の専門知識のある大学生・短大生が自分の経験を踏まえた食育の授業を行いました。

授業内容

朝食の重要性、食事の栄養バランス、食事量、野菜のとり方等

授業のスライド（参考）

朝食を食べている人の割合

中高生の頃から、朝食欠食が増え始めています。自分の食生活を見直すのは、高校生の「今」です！

朝食を食べるか

年齢	ほとんど毎日食べる	週に4~5日食べる	週に2~3日食べる	ほとんど食べない	無回答
幼児	96.1%	1.4%	1.6%	5.8%	0.4%
小学生	93.6%	1.6%	5.8%	12.7%	0.4%
中学生	89.3%	1.6%	5.8%	12.7%	0.4%
高校生	80.4%	1.6%	5.8%	12.7%	0.4%
20代	57.9%	1.6%	5.8%	12.7%	0.4%

令和2年度「食育に関する県民意識調査結果」(石川県)

どんな朝ごはんがよいでしょう？

食べやすいものをプラスして、少しずつステップアップしてみよう！

栄養バランスのよい食事とは？

- 主食、主菜、副菜をそろえた食事
- 必要なエネルギーと栄養素の量をとることができる食事

若い世代の食事習慣に関する調査

栄養バランスのよい食事は、定食だけではない！

いろいろな食材を使った料理

1つのお皿に盛り合わせた料理

農林水産省 ちよどよいバランスの食生活 (R2.5月)

自分の適量を知ろう①

①身体活動レベル

特徴	身体活動レベル
1日のうち座っていることがほとんど	低い
座っているのが中心だが、歩行・軽いスポーツ等を行う	ふつう
移動や立っていることが多い仕事又は活動は運動を行っている	高い

②必要なエネルギー量(推定)

身体活動レベル	男性		女性	
	低い	高い	低い	高い
15~17歳	2,500 kcal	2,800 kcal	2,050 kcal	2,300 kcal
18~19歳	2,500 kcal	3,150 kcal	2,050 kcal	2,550 kcal

この数値を3で割ると、1食分のエネルギー量の目安となります。

野菜をたくさんとろう

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。

循環器疾患やがん、糖尿病の予防と関連が深いとされている栄養素

【野菜摂取量の目標】
350g/日(成人)

厚生労働省「健康日本21(第二次)」

おおよど両手に山盛り一杯分！

令和5年度 実施高校

鹿西高校、鶴来高校、松任高校、金沢学院大学附属高校、穴水高校、内灘高校、津幡高校、飯田高校(オンライン)、寺井高校、金沢辰巳丘高校、大聖寺実業高校(オンライン)、北陸学院高校 計12校

協力大学

- 金沢学院大学 栄養学部 栄養学科
- 金沢学院短期大学 食物栄養学科
- 金沢大学 人間社会学域 学校教育学類 家政教育専修
- 北陸学院大学 健康科学部 栄養学科
- 北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科

高校生・高校教諭・学生の感想

高校生

- 同世代の学生の人たちから話が聞けて、共感できることも多く、グループワークもあったので楽しかった。
- 自分で食事を選ぶ力の大切さが分かった。
- 手軽に準備できるものからプラスして、バランスを良くしていくことを学んだ。
- 将来のためや自分の健康のためにも、バランスの良い食事を心がけようと思った。



オンラインでも実施しました



グループワーク等で、食について高校生と大学生が一緒に考えました



高校教諭

- 生徒と年齢が近い学生の授業は、食生活に興味・関心を抱くきっかけとなる。

学生



- ピアサポーターとして、初めてこうした授業に参加することができ、とても良い経験になった。
- 自分自身の朝食も見直したり、体験談として高校生に伝えたりすることができた。