

# 令和6年度 大学生・短期大学生による高校生への食育授業

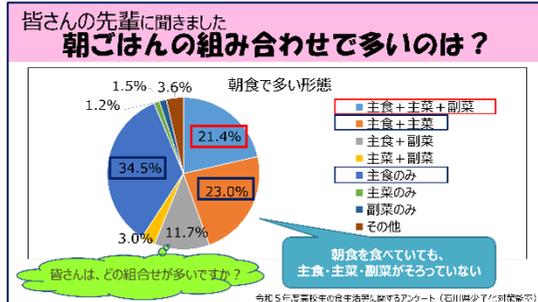
これから進学や就職で親元を離れる等、食の自立期にある高校生を対象に、食生活の大切さを考えてもらうため、歳が近く、栄養の専門知識のある大学生・短大生が自分の経験を踏まえた食育の授業を行いました。



## 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）



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よう！

ステップ1: フルーやヨーグルトなど食べやすいものを一口食べることから始めましょう。

ステップ2: おにぎりやパンだけ

ステップ3: 納豆を追加

ステップ4: みそ汁を追加

ステップ5: サラダを追加

さらに... 乳製品を追加

さらに... 果物を追加

朝食は全く食べていない人は、まず、起きましょ。

主食・主菜・副菜をそろえよう

副菜: 野菜・海藻・きのこなどを多く使ったおかず  
ミネラル・ビタミン・食物繊維

主菜: 肉・魚・卵・大豆などを多く使ったおかず  
たんぱく質・脂質

汁物(副菜): 具だくさんすると野菜を多く食べられます  
ミネラル・ビタミン

主食: ごはん、パン、めん類、シリアル  
炭水化物

※脂質は調理で使う

意識してとりたい栄養素

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品

豆腐などの大豆製品

骨ごと食べられる小魚

野菜類・海藻類

組み合わせ方を考えよう

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

スパゲティ (主食の材料)

ミートソース (主菜の材料)

トマト (副菜の材料)

たまねぎ (副菜の材料)

ピーマン (副菜の材料)

サラダ

レタス (副菜の材料)

きゅうり (副菜の材料)

トマト (副菜の材料)

副菜

主菜

主食

栄養バランスのよい食事は、定食だけではない！

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発な運動を行っている	高い

②必要なエネルギー量(推定) 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。

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

日本人の食事摂取基準(2020年版)

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)」

野菜 300gの例	量
コマツナ 1/3本	100g
にんじん 大1/4本	50g
たまねぎ 小1/2個	50g
キャベツ 小1/4個	50g
きゅうり 1/2本	50g
きんぴら 1/2本	50g
きんぴら 1/2本	50g
きんぴら 1/2本	50g

おおよそ両手に山盛り一杯分！

野菜量の目安

野菜量の目安

大きなお皿(野菜約140g)

小鉢(野菜約70g)

## 令和6年度 実施高校

鶴来高校、飯田高校(オンライン)、穴水高校、金沢商業高校、内灘高校、松任高校、金沢学院大学附属高校、津幡高校、金沢北陵高校、北陸学院高校、大聖寺実業高校 計11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

## 高校生・高校教諭・学生の感想

### 高校生



- 栄養バランスの大切さを理解した
- 朝食をまずプラス一品から始めようと思った
- 例があり分かりやすく、健康になれる食事の選び方を心がけようと思った
- 将来一人暮らしをしようと思うので実践してみたい
- お弁当や夜ごはんはいつも母に任せていたけど、自分でもやってみようと思った

### 高校教諭

- 生徒と年齢が近い大学生や短大生の授業は興味・関心を惹きやすい



### 学生



グループワーク等で、食について高校生と大学生と一緒に考えました

- 高校生に教える立場ではあったが、自分も食に関する知識が増えた
- とても楽しく、高校生と交流ができよい経験となった