

夜間定時制高等学校での「食育」の取組

愛知県立瑞陵高等学校
学校栄養職員 長谷川 真実

1. はじめに

本校は、4学年全校生徒78名の県立夜間定時制高等学校です。授業は夕方から行われるため、給食は夕食を食堂にて提供しています。定時制高校に通う生徒は、小中学校での「食育」を十分に受けてこられなかった生徒も多く、食に関する知識量には差があります。また、年齢や勤務状況、経済状況などにより生活習慣も様々です。

本校では、例年生徒への食に関する実態調査を行い、その結果を取り入れた特別活動での「食育指導」や食堂での掲示物、給食時間の生徒への声掛けなどを通して「栄養バランスを考えた食選択ができる生徒」を目指し取り組んでいます。



給食風景

2. 実態調査

平成28年4月～6月の月曜日を除く授業日に在籍生徒に対し、「食に関するアンケート調査」を実施しました。前日の食事の摂取状況を聞いたところ図1のような結果となりました。

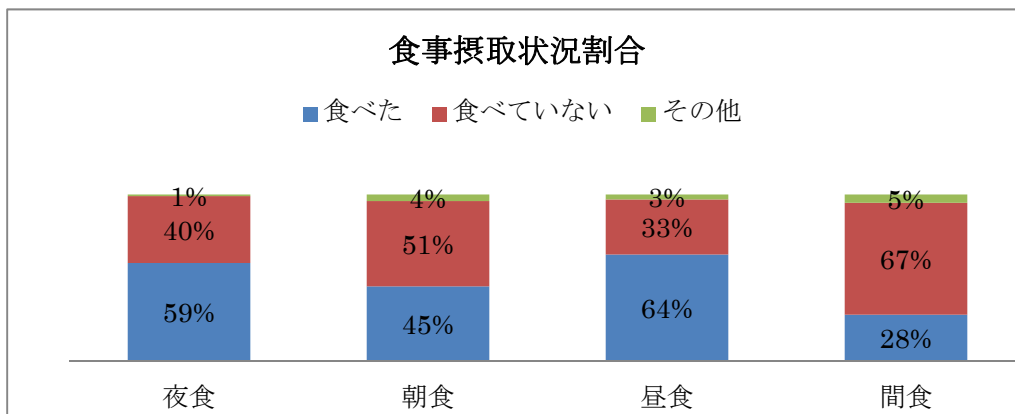


図1：食事摂取状況割合（平成28年度食に関するアンケート調査より）

半数以上が朝食を食べておらず、昼食に関しても3割ほどの生徒は食べていないと答えていました。朝食欠食者のうち、7割が夕食を食べたと答えており、生活習慣の乱れが考えられます。また、約2割の生徒は朝食も昼食も食べていないと答えており、給食が1日における唯一の食事となっているようです。

食事内容については図2、3のように答えており、朝食においては主食のみ、昼食においては丼もののみといった回答が多くみられました。食事内容についても給食が1日における唯一の主食・主菜・副菜がそろった食事である生徒がほとんどでした。

これらの結果より、食習慣の乱れが示唆されました。

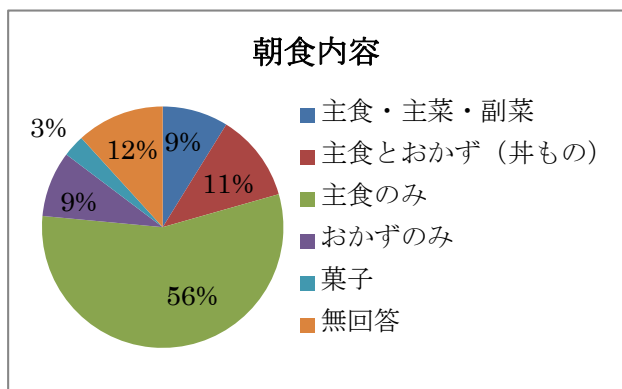


図2：朝食内容

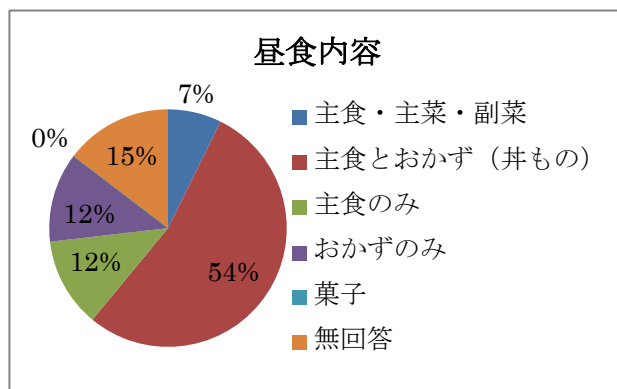


図3：昼食内容

(平成28年度食に関するアンケート調査より)

3. 食に関する指導

実態調査の結果をうけ、以下の様なテーマで食に関する指導を全学年において実施しています。

学年	テーマ	内容
1年生	「食生活大作戦！」	高校生活での食生活について
2年生	「間食のとり方について考えよう」	間食のとり方、生活習慣病との関連
3年生	「食の大切さについて考えよう」	食に対する感謝の心・食事の重要性
4年生	「これからの食生活について考えよう」	将来に向けて食を選択する力

また、4年間を通して「主食・主菜・副菜」について学ぶ機会をもち、卒業時には「主食・主菜・副菜」について理解し、自分で「主食・主菜・副菜」がそろった食事を選択できることを目標として繰り返しの学習をしています。

4. 3年生 学級活動「食の大切さについて考えよう」実践報告

事前アンケートの結果より「嫌いなものが給食に出たら食べない」と半数の生徒が答えていたこと、給食時間の様子より野菜の残食が多く、残すことにためらいの気持ちが見られないことから、食に対する感謝の心をもつことを大きなテーマとして指導を行いました。給食ができるまでの調理員さんの様子や、食材ができるまでの多くの人の苦勞を知らせました。また、食事の重要性や主食・主菜・副菜をそろえた食事をとることについて考えさせました。



食育指導の様子

5. 成果と今後の課題

3年生を対象にした授業前のアンケートの結果（図4）と「次のうち主食はどれでしょう」「鮭の塩焼きは主食・主菜・副菜のどれでしょう」といった問題を食育の前後に行った結果が図5のグラフです。

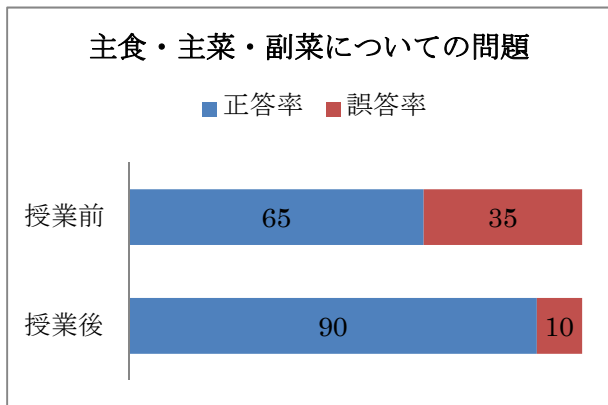


図4：主食・主菜・副菜についての問題正答率
（平成28年度3年生授業後アンケート）

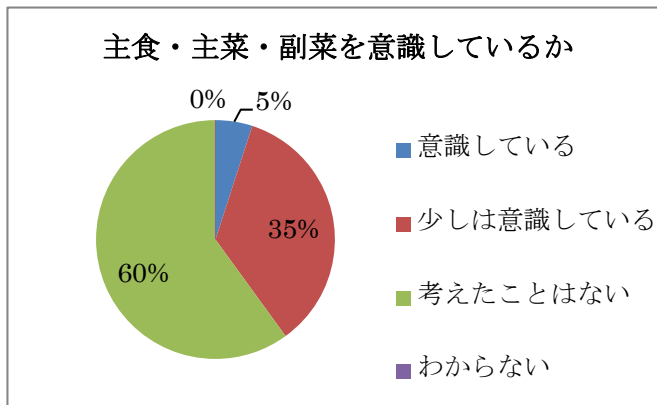


図5：主食・主菜・副菜を意識しているか
（平成28年度食に関するアンケート調査より）

図4より授業前は問題の正答率が65%と「主食・主菜・副菜」についての理解が低い様子でした。昨年度も「主食・主菜・副菜」について学ぶ時間を設けており、1年たって忘れてしまった生徒が多かったです。しかし、1年生に同様の問題をだしたところ正答率は40%であったことから、継続的に食に関する指導を進めていく重要性を感じます。授業後は90%まで正答率が上がっており、今回の食育指導で生徒の理解が深まったのではないかと考えられます。

図5より半数以上の生徒が「普段の生活で主食・主菜・副菜について考えたことがない」と答えていました。理解していても実践につながっていない様子がみてとれます。生徒が自ら生活に取り入れていくことを最終目標として、繰り返し生徒へ働きかけていくことが重要だと感じています。

3年生 学級活動「食の大切さについて考えよう」終了後の生徒アンケート（一部抜粋）

「主食・主菜・副菜をそろっているか意識してやってみたいと思いました。」

「今日の話聞いてもっと自分は食事ができることに感謝して食にかかわる人にも感謝しようと思う。」

前向きに食の大切さや食事のとり方について考えている声が多く、自分の食生活を振り返る時間となったようです。

今回の指導を通して、生徒にとって自らの食生活や食に対する意識に対して振り返る時間となったこと、主食・主菜・副菜に対する理解が深まったことが成果として考えられます。

一方今後の課題としては、その場の理解だけでなく、最終的に生徒が自らの食生活につなげていくことが考えられます。今後も継続して生徒の実態を把握した食に関する指導を進めていくことの必要性を感じました。