

研究主題等 第4次食育推進基本計画への学校教育の取り組み ～研究テーマ：『令和におけるHow to Eat』の作成（情報収集）～

I 団体の概要

本会は中学校食育教育と健康教育の充実・推進を図ることを目標とし、昭和51年（1976年）4月1日に設立した。東京都に所在する国公立中学校（中等教育学校等）の食育の推進に関心のある校長・副校長及び教職員（栄養士等）をもって組織し、加入は個人で行う。会長が許可した者は、事務局認可の下、入会できる。現在、家庭科教諭や栄養教諭に限らず、保健体育科、数学科、社会科など様々な教科の教員が参加している。

上記の目標を達成するため、次のことを行う。

1. 食育に関する調査研究
2. 研究会、協議会、講演会、見学等
3. 会報・研究物等の発行
4. 関係諸官庁、他の教育研究団体との連絡・連携
5. その他、本会の目的達成のために必要なこと

II 研究テーマ『令和におけるHow to Eat』の作成（情報収集）

1. 「食」と「健康」を意識付ける食育の推進
2. SDGsを意識した各教科の取組（カリキュラムマネジメント）と食育の授業
3. 学校HPや一人1台端末を利用した情報発信
4. 本研究会独自教材「食育のすすめ」を活用した給食時間の充実
5. 日本の食文化の継承

III 研究活動

1. 『令和におけるHow to Eat』の作成に向けてのアンケート調査
会員校の実態調査の実施、都内中学校への調査項目の検討
2. 実践事例の紹介と食育をテーマにした研究授業（家庭科）
3. 給食便りや情報発信の工夫、健康管理アプリの活用事例
4. 食育月間(6月)、食育の日(19日)、和食の日(11月24日)の実践事例
5. 食育に関する講演及び実技講習会の実施
6. ICT機器(タブレット等)を活用した「食育の推進」と「食育授業の研究」

IV 研修活動

1. 講演『日本人の健康を支える海藻が抱える種々の問題』
日本海藻協会 会長 藤田 大介 氏
講話『腸内環境を整えるサポート食「アマニ」』
調理実習 『手打ちうどん』
2. 企業見学 日東ベスト 営業本部(千葉県習志野市)
食品の安全について・肉の研修

V 研究内容『栄養バランスを考えた食生活を実践できる生徒の育成』
中学生 800 人の「栄養バランスを考えて食べている」というアンケート結果は「はい69%・いいえ31%」であった。これを改善するために授業での工夫を研究した。

1. 苦手な食品に対して栄養素の摂り方を考える

実態：栄養バランスのとれた食事が健康によいことを理解している。
しかし、実際には好き嫌いによって、偏った食事になることがある。また、苦手な食品を積極的に摂ろうとしていない。

実践：苦手な食品で摂れない栄養素を同じ栄養素を含む食品の中から選ぶことによって、代替できることを理解させる。

例) ピーマン(ビタミンA)が苦手な場合

→ ブロッコリー、小松菜、トマト

例) 牛乳(カルシウム)が苦手な場合

→ チーズ、わかめ、しらす干し

2. 調理実習により魚や野菜など食材への関心を高める

実態：日常生活で、肉はよく食べるが、魚や野菜を食べる機会が少ない。また、調理する経験も少ない。

実践：魚や野菜に触れ、調理実習をすることによって、関心を高めさせる。

例) 鮭のムニエル、白身魚のホイル焼き



3. ビジュアルで分かりやすい資料を活用し、1日の献立を作成する

実態：1日に必要な食品と概量(おおよその量)をあまり理解していない。また、日常の食事で、栄養素や食品の概量を意識しながら食べていない。

実践：家庭科教科書の「1日にとりたい食品と分量(例)」を見て、1日に「何を」「どれくらい」食べるのがよいのかを視覚的に確認後、献立を作成させる。



4. おわりに

今後は給食献立を活用した献立作成、実習したことを週末や長期休業中に実践することで、日常生活で活かせる学びにつなげたい。

<令和7年度連絡先>

団体名		中学校食育研究会	
代表者	所属	文京区立本郷台中学校	
	職氏名	校長 江熊 秀昭	
	連絡先	03-3811-2571	
事務局	所属	葛飾区立双葉中学校	
	職氏名	校長 鉢呂 哲也	
	連絡先	03-3602-2144	
団体ホームページ		URL	二次元コード
		/	