

4 実施内容

(1) 食に関する授業

具体的な内容

町の学校栄養職員を招き、全校生徒と保護者が参加して「食」に関する授業を行った。食事バランスガイドを作って、自分がその日に食べた朝食と昼食のバランスをみて、1日に必要な栄養がとれるようにそれぞれが夕食の献立を考えた。



【自分の食事バランスシートを作成中！】

考察

食事バランスガイドで自分の食事を見直すことで、成長期の中学生に必要な食事の量や、栄養をバランスよくとることの大切さを理解することができた。

資料（生徒の感想）

- ・ 食の授業を受けて、自分の食生活について知ることができました。私は、朝少ししか食べていなかったもので、夕食の量がとても多かったです。どの食品群もバランスよく食べることは難しいけどがんばって食べたいです。（1年男子）
- ・ 今日の授業では、コマを塗ったり表から探し出す作業をしたりとても楽しく、よくわかりました。私は朝食と昼食では全然足りなくて、夕食でかなり無理をしないとはいけませんでした。朝食からバランスを考えて食べないといけないと思いました。食事の大切さがよくわかりました。（2年女子）
- ・ 私のコマは偏っていて、この授業を受けて食生活を変えないといけないと思いました。私は一度、朝食を食べてこなかった日がありました。4時間目にはもうフラフラでした。やはり朝食は大切だと実感しました。（3年女子）
- ・ 今日の授業で、中学生が1日にとらなくてはいけない量がわかったのよかったです。実際に表に書いてみたら自分が足りない分がよくわかりました。足りない分をしっかりとれるようにしたいです。（3年男子）



【先生によるバランスチェック】

(2) 親子ふれあい交流活動

「親子レクリエーション活動」

夏休み中の親子奉仕活動の日を有効利用し、親子とも早起きして集まり、ラジオ体操をした後、校庭や運動場の除草作業を行った。その後、親子で花の植栽やバランスのとれた食事づくりの実習、レクリエーションを行い、早朝から午後までの間親子で過ごし、ふれあいを十分深めた。



【親子が協力した花の植栽】

「親子ふれあいスキー・スノーボード」

参観日の振り替え休業日を利用して、地元にある五ヶ瀬ハイランドスキー場で親子ふれあい活動を行った。早く床につき、早起きして、朝ご飯もしっかり食べてスキー場に集まった。



【親子で交流を深めたスキー場】

考察

「親子ふれあい活動」では、親子で植栽したプランターを自宅に持ち帰り、地域で管理することにより、本事業の啓発の一部分を担うことができた。

「親子ふれあいスキー・スノーボード」は、当日は天候があまりよくなかったが、友達や保護者の皆さんと和気藹々と、楽しく交流を深めることができた。保護者は、普段、土・日曜日は生徒が部活動に参加するため、近くにあっても親子でゆっくりスキー場を利用することが少ないが、地元の資源を活用した五ヶ瀬町ならではの活動になった。



【12月の雪の日(中学校運動場)】