

平成28年度「高校生社会参加促進事業」の取組概要

番号	16	学校名	桜井高等学校
----	----	-----	--------

1. 取組名 食生活改善事業

2. 活動内容 大和野菜を用いた調理実習と生活習慣病予防減塩推進スキルアップの実施

- (1) 趣 旨：大和野菜に親しみ、知識・理解を深めるとともに、地域の方々（桜井市食生活改善推進員協議会の方々）の調理実習のご指導を通して、日頃の自分たちの食生活を見直す契機とし、実践する力を育成する
- (2) 協力いただいた地域の方々：桜井市食生活改善推進員協議会の方々のべ40名
- (3) 実施方法：1年生各クラス4名～6名の食推の方々による調理実習の指導と、生活習慣病予防についての講義を行っていただく
- (4) 場 所：本校 食物室・試食室、家庭経営室
- (5) 活動の様子



調理の基本について指導



塩分濃度を測ってみましょう



今日の汁物を薄いと感じた人は？

＜今回の実習で用いた大和野菜や奈良の特産品＞三輪そうめん、大和いも、干筋みずな、吉野葛

～大和野菜、レシピなどの資料提供：奈良県農林部農業水産振興課～

(6) 生徒の感想等

- 健康によいと言われている塩分は薄く感じた。薄味の生活が大切だということを教えていただき、今後の食事でも気をつけたいと思う。
- 奈良の特産物であるくず粉を使って調理できて良かった、奈良の特産物はおいしいと思うのもっと広めたい。

(7) 食推の方々より

高校生を対象にこのような機会がこれまでなかったので新鮮でした。若者世代への食育の大切さを今後も伝えていきたい。

3. 成果と課題

食推の方々には、本校の卒業生であったり、ご家族が本校関係者であったりと、本校に親しみを持っていただいた方が多く、後輩たち（生徒）に思い出話や普段の生活も含め、調理技術のみならず、様々な話をしてくださる中で、生徒たちのコミュニケーション力向上に効果があった。また、家庭でもこの取組については話をする機会になり、活動内容が家庭に届けることができた。

しかし、食推の方々および教員の主導による活動が多く、生徒がどのように参画していくか、今後の学習にどのように繋げていくかが今後の課題である。