中学生への食育講座の実施

キーワード　中学生・食育・ピアエデュケーション

○取り組んだきっかけ

令和5年度に浜松市立庄内中学校より、本学の健康プロデュース学部健康栄養学科食教育学研究室に食育講座実施の依頼がありました。食育講座として依頼された内容は「勉強と部活動の両立のための食生活」(対象:中学2年生)と「中学生に大切な食生活」(対象:中学3年生)でした。

○活動の目的

中学2年生については「運動と栄養の関わりについて理解し、食生活を見直すことができるようになる」ことを目的としました。中学3年生については中学校卒業を4か月後に控えていることを念頭に「望ましい食生活や食の知識について知り、将来健康に暮らすことができるよう、自ら進んで食生活を工夫することができるようなる」ことを目的としました。

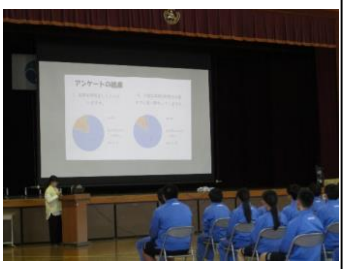
○具体的な内容

1. 日時及び場所
①令和5年11月6日(月)5時間目　中学校の多目的室(対象:中学2年生95名)
②令和5年11月20日(月)5時間目　中学校の体育館(対象:中学3年生67名)

2. 実施者
食教育学研究室に所属する大学4年生2名

3. 食育講座の準備・実施・評価までのスケジュール
①9月下旬に指導案とスライド、ワークシートを作成
②10月上旬に生徒の食に対する意識の実態を把握するためにアンケートを依頼・回収
③10月下旬に事前アンケートの集計、学内で模擬講座を実施・修正
④11月初旬に食育講座を実施
⑤11月下旬～12月下旬にワークシートにコメントを記載して中学校へ返却
⑥「授業態度」「ワークシートの記載」「目標と行動目標、めあて等が設定できたか」により実施した講座を評価

4. 授業内容

食育講座(中学2年生)	食育講座(中学3年生)
「運動と栄養の関わりについて」 ①中学生年代の摂取エネルギー量の考え方 ②成長期に必要な栄養素について ③運動前後の食事と補食について ④水分補給のポイントについて 手法: ・スライドによる説明 ・グループワーク ・ワークシート	「これから健康に暮らすために ～食習慣や生活習慣について考えよう～」 ①食生活の課題と健康への影響 ②健康に過ごすための食生活 ③バランスのよい食事の献立を考える 手法: ・スライドによる説明 ・グループワーク ・ワークシート ・クイズ　・アプリの使用
	
食育講座のようす	食育講座のようす

○期待される効果

本講座では、中学生にとって年齢が近い大学生が講師を務めました。そのため、ピアエデュケーション(同世代の仲間による教育方法)の強みである学習者が親しみを感じて学ぶ、というところから目的達成のための働きかけをすることができました。

本講座に携わった学生は、教職課程を履修している学生でした。そのため、本講座は大学での学びを実践できる貴重な機会となりました。

中学生と大学生はそれぞれの施設だけでは得ることのできない学びを本活動を通して体験することができました。

教員名:　野末みほ
所属学部・学科:
健康プロデュース学部健康栄養学科
職位:　教授

連携先:
浜松市立庄内中学校