〈事例⑨〉 浦和学院高等学校×女子栄養大学

高校生が食育の重要性を大学で学び、伝える

高等学校　食育　大学訪問

女子栄養大学は、2005年度より「高大連携」を通して、高校生の皆さんに大学での食と健康に関する教育に触れていただけるよう、様々な形で、高等学校との連携や活動を進めてきました。

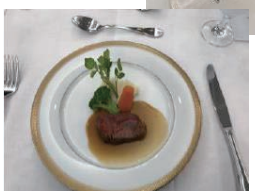
2011年、女子栄養大学と浦和学院高等学校（埼玉県さいたま市）は、連携教育協定を結びました。それ以降継続した取組として、生徒たちが大学を訪問し、食育についての講義やテーブルマナー講習会に参加する交流授業を実施しています。生徒たちは、そこで学び得た内容を栄養新聞を通して、日々の生活に生かすための情報として、校内で発信する活動へと展開しています。

【活動内容】

● 生徒たちが大学訪問で学んだ内容を、栄養新聞を通して、校内に発信

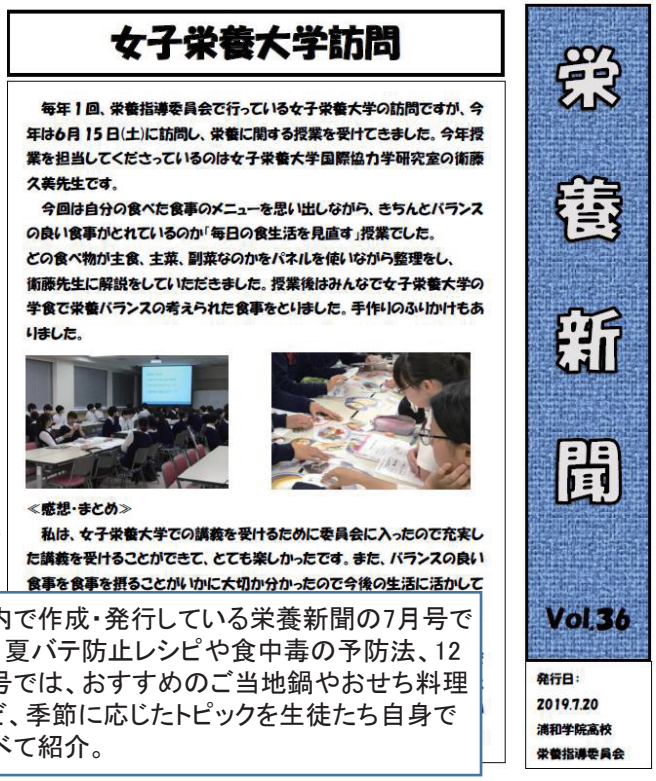
例年１～２回、栄養指導委員会に所属する生徒たちは、大学で食育についての講義（例年、実践食事管理研究室西村早苗准教授が担当。2019年は国際協力学研究室衛藤久美専任講師が担当）を受講し、昼食は学生食堂で栄養バランスのとれたランチメニューを体験します。

さらに、テーブルマナーに関心のある生徒たちを対象に、テーブルマナー講習会も開講しています。テーブルマナーを学ぶとともに、テーブルコーディネートとして自分たちが使うテーブルに飾るお花のフラワーアレンジメントも体験します。



テーブルマナーでは、食卓を囲む場を楽しむための基本的な知識やルールを学習。

生徒たちは、大学訪問で受けた食育についての講義やテーブルマナー講習会の内容について自らの体験や感想も交えた記事を作成し、栄養新聞に掲載することで、他の生徒たちにも伝えています。



女子栄養大学訪問

毎年１回、栄養指導委員会で行っている女子栄養大学の訪問ですが、今年は6月15日(土)に訪問し、栄養に関する授業を受けてきました。今年授業を担当してくださっているのは女子栄養大学国際協力学研究室の衛藤久美先生です。

今回は自分の食べた食事のメニューを思い出しながら、きちんとバランスの良い食事がとれているのか「毎日の食生活を見直す」授業でした。どの食べ物が主食、主菜、副菜なのかをパネルを使いながら整理をし、衛藤先生に解説をしていただきました。授業後はみんなで女子栄養大学の学食で栄養バランスの考えられた食事をとりました。手作りのふりかけもありました。

≪感想・まとめ≫

私は、女子栄養大学での講義を受けるために委員会に入ったので充実した講義を受けることができて、とても楽しかったです。また、バランスの良い食事を食事を摂ることがいかに大切か分かったので今後の生活に活かして

栄養新聞

Vol.36

発行日：2019.7.20
浦和学院高校
栄養指導委員会

校内で作成・発行している栄養新聞の7月号では、夏バテ防止レシピや食中毒の予防法、12月号では、おすすめのご当地鍋やおせち料理など、季節に応じたトピックを生徒たち自身で調べて紹介。

● ICTを活用した食育授業も実施

浦和学院高等学校の保健医療コースの生徒たちを対象に、アクティブラーニング食育授業として、タブレットを用いて、グループワークを取り入れた交流授業（担当：健康情報科学研究室　藤倉純子教授）も実施しています。

生徒の健康と安全を第一に考えた教育を推進

浦和学院高等学校は、2014年に「健康と安全宣言」を行い、生徒一人ひとりの健康と安全を第一に考えた学校運営と教育活動に取り組んでいます。2016年には、健康と安全を推進する諸活動が国際的な基準で認められ、高等学校としては日本で初めての国際安全校（International Safe School）の認証を受けました。

学校内にも健康・安全推進部が設置されており、「栄養指導委員会」という生徒主体の委員会活動を通じて、生徒たちの食に関する興味や関心を高めることにも積極的に取り組んでいます。

女子栄養大学　西村早苗准教授（実践食事管理研究室）からのメッセージ

生徒の皆さんとは年１回、食育の講義でお会いしています。栄養指導委員会は人気があるようで、委員は各クラス１名ですが、２年続けて希望する生徒さんもみられます。講義では、自分自身の食事を振り返ることで、栄養バランスのとれた食事への理解が深まるよう工夫しています。学んだことをクラスや部活動で周りの人に伝える大切さもお話しているので、報告の時間を設けてくださるクラスもあるようです。

勉強、部活動と活発な時期ですから、食事をしっかり摂り元気に高校生活を送ってほしいと願っています。