

# 教えて食育

～戸塚高等学校の紹介～

今年で創立94年目を迎える伝統校です。横浜市営地下鉄『踊場』が最寄り駅という交通至便で自然が色濃く残る素晴らしい環境の中で、各学年8クラス（一般コース7クラス、音楽コース1クラス）、全校で950人余りの生徒が学んでいます。

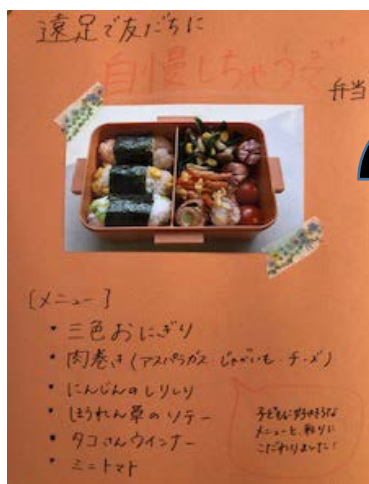
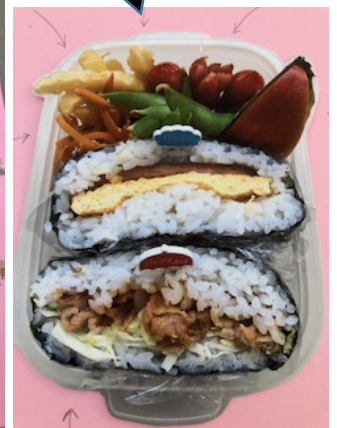
～横浜市立戸塚高等学校の食育との関わり～

高校生は食育という授業はありませんが、様々な教科で食育と結びつく学習をしています。

## 授業

### 3年次選択科目 教科：家庭 フードデザイン

食生活に関する専門的な知識と高度な調理技術を身につける授業です。将来、調理師を目指す生徒や、調理に興味がある生徒が選択しています。主体的に食生活を営むことを目標に生徒が試行錯誤し作りあげた素敵なお弁当を紹介します。



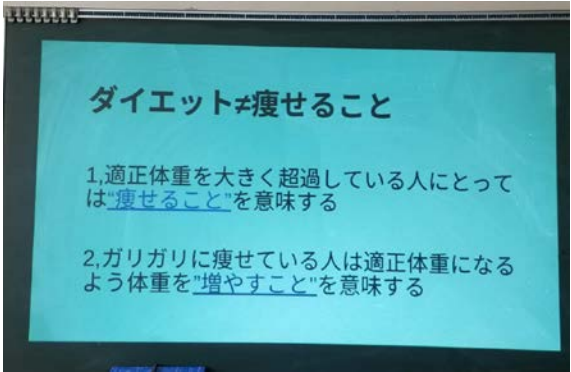
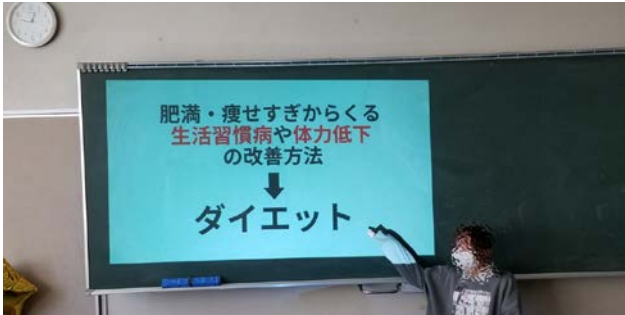
お弁当だけではなく、おせち料理にも挑戦しています！！



# 1年次 必履修科目：保健

1年生の保健の授業の中で、一人4分程度のプレゼンテーションの授業を行いました。

教科書の内容からテーマを選び、パワーポイントを使用し発表しました。食事と健康の単元を選んだ生徒は、ダイエットに着目し工夫をしながら分かりやすい発表を行いました。



## 部活動

### 硬式野球部の取り組み

高校生は授業だけでなく、部活動でも食の重要性を意識しています。

戸塚高校野球部では、技術の向上やケガをしない身体にするために、日頃よりお世話になっているトレーナーに食事の重要性についての講義をしてもらいました。毎日の食事が何よりも大切であり、食事が自分の身体を作っていることの再確認や、栄養素の役割を学びました。部員たちは学びを具体化するため、ノート等を活用し、日々の行動、体重チェックや身体の変化、自分自身の生活の見直しをしています。今日よりも明日がさらによくなるために日々書き続けています。

選手が毎日書いている野球ノートの一部です。



行動予定	5:15 起床 朝食準備 5:50 出発 6:50 到着 7:15 朝練 8:35 学校	成功の反対は失敗ではなく 「やらない」ことだ!
最高目標	野園出場、エースになる、130km出す 11月のエース 体重70kg 球速120km、体の変化の割球力	
夕食	15:30 練習 18:30 下校 19:40 帰宅 20:15 入浴 21:30 夕食 21:30 掃除 22:30 勉強 23:00 就寝	少し意識してもバグが落ちてしまったり 腕の角度をしっかりとコントロールして打てる。 コントロールが良くなるには同じフォーム、呼吸、 目標を掲げる。肩肘下手でミットを握る。 ヤッパイクーボール、決して上半身で握る ようにしてはいけない。下半身を安定させる。一足 にはならないからである。 X2ユー シートバットで打つ。7100cm (263球) カットスイング10回×9セント ソフト10回×7セント、ラジ10回×9セント 課題 投げたバットにバグ、1球1球を投げ かける意味がない。意識すること以外に 球を投げたバグイクーボール、口に出し たバグ。 睡眠状況 (良) 悪 + 時間 6時間45分 身体状況 (良) 悪 体重 65.2kg 評価 5.0/3.21



# 教えて食育

～食育推進ネットワークを活用した小中の食育～

児童生徒が「食」に関する知識と「食」を選択する力、健全な食生活を実践できる力を習得できるよう、小学校から中学校の9年間を通して栄養教諭を中核とした食育ネットワークを中心に食育を進めています。

今回は境木小、境木中の取り組みを紹介します。

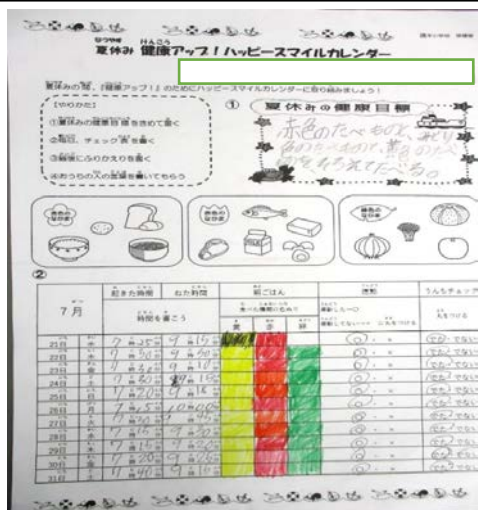
## 境木中の美術部とのコラボ



境木小の給食委員会の児童が、牛乳の残りが増えて困っていることを境木中学校に相談したところ、美術部の生徒が「牛乳のアピールポスター」を描いて届けてくれました。それを子どもたちの目につくところに掲示したところ、牛乳の残りがぐんと減りました。

給食委員会児童は、上手なポスターの書き方を美術部の生徒にインタビューをし、教えてもらったことを生かしてポスターを制作しています。児童の興味・関心度が高かったため次年度も続けていきます。

## 境木小 夏休み 健康アップ！ハッピースマイルカレンダー



毎年、夏休み期間中全校で、起床時間・就寝時間、朝食、運動についてチェックするカレンダーの取組を行っています。

今年度新たに、排便の項目を付け加えました。「緑のグループの食べ物を食べることが少ないから、毎日排便できてないのでは」などといった食と排便のつながりの気づきが、児童や保護者のコメントにあげられてきました。家庭科や体育の授業の様子から、意識して朝食を食べる児童が増えていると感じています。

実施後、このカレンダーに養護教諭と栄養教諭がコメントを書いて返却をし、学校のホームページや給食だよりでこの取り組みをお知らせしました。

小学校と中学校のつながりを持つために、毎年行っている家庭科の情報交換の場に加え、調理実習の指導を両校の教諭が行き来し、合同で指導にあたりました。今後もいろいろな場面で小学校と中学校が関わりを持って、食育の推進につなげていく予定です。