

栄養指導委員会 活動報告

栄養新聞

vol.26

発行日：

2016. 12. 20.

浦和学院高校

栄養指導委員会

1. 女子栄養大学訪問

栄養指導委員会では年に2回、女子栄養大学坂戸キャンパスを訪問しています。ここでは栄養に関する基礎知識の授業を直接大学の先生から受けています。毎年授業を担当してくださっているのは女子栄養大学実践食事管理研究室の西村早苗先生です。毎回スライドを使ったり食品カードを使って楽しくて分かりやすい授業をしてくださいます。授業を受けた生徒は「知らなかったことがたくさんあった」「家族にも伝えたい」「食事に気を付けようと思った」などと感想を言っていました。

授業後はみんなで女子栄養大学の学食で昼食をとりました。栄養バランスの考えられた食事は授業の後に食べるとよりおいしく感じますね。



大学での講義はいつもの環境と違っているので新鮮な気持ちで受けることができます。実際に自分たちで食品を分類することにも挑戦しました！食品がたくさんあるのでどれを選ぶか迷ってしまいます。

学食メニューも品数が豊富で栄養バランスがしっかり考えられていました。

体に優しいメニューが揃っています。

2. テーブルマナー講習会

栄養指導委員会では年に1回、テーブルマナー講習会も行っています。こちらは女子栄養大学駒込キャンパスで行っています。教えてくださるのは女子栄養大学で講師をされている小玉先生です。まず初めに自分たちが使うテーブルに飾るお花をいけます。それからテーブルマナーの開始です。テーブルマナーテーブルマナーと言ってもイギリス式やフランス式があると聞き、みんな興味深く聞いていました。



浦和学院のための特別メニューを食べながら高級感あふれる雰囲気の中でテーブルマナーを学びました。

3. 日本栄養改善学会への参加

本校は女子栄養大学と高大連携を結んでおり、その活動として女子栄養大学への訪問やテーブルマナー講習会を行っています。そして本校の保健医療コースに対してもICTを活用したアクティブラーニングの授業を行っています。今回その授業の取り組みを女子栄養大学の藤倉先生が日本栄養改善学会で発表されました。内容は現在の3年生の保健医療コースが入学した時から3年間継続して行われ、生涯にわたる生活習慣病の予防を目指した食育授業です。ICT活用授業でもあるこの授業では日大三島高校との遠隔交流授業も行われ他校の生徒と触れ合うことで新たな発見も多くありました。高校でのICT活用授業における食育授業は全国でも極めて少なく多くの方から興味をもっていただきました。

*学会の様子は本校のホームページにも掲載しています

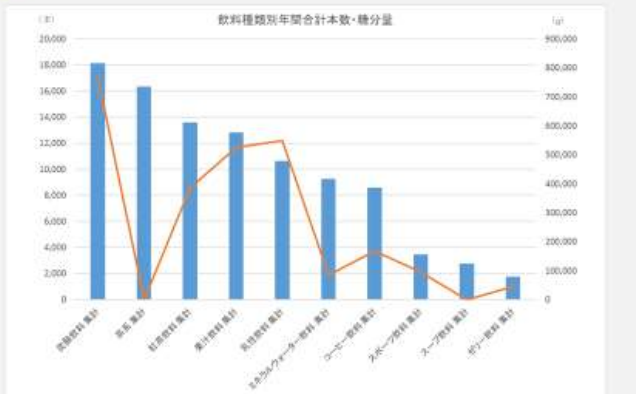


4. 日本学校保健学会への参加

ICT活用授業におけるアクティブラーニングの授業の様子は日本学校保健学会でも発表されました。この発表では現在の2年生の保健医療コースに対して女子栄養大学の藤倉先生に行っていたもので高校生の食生活の実態を把握して栄養の改善を促したり、栄養に関する興味を持ってもらおうというものです。具体的にはタブレットを利用し、自分たちの昼食や間食を1週間記録し、栄養バランスがどうなっているかをグループで話し合いました。グループワークを行うことでいつもの授業とは違った友達的一面を見ることができたのではないのでしょうか。



本校の自動販売機の販売本数



発表の中でも特に注目されていたのが本校の自動販売機の売り上げ本数の資料です。左のグラフが販売本数と糖分量を示したものです。販売本数は左から炭酸飲料、茶系飲料、紅茶飲料、果汁飲料、乳性飲料、ミネラルウォーター、コーヒー飲料、スポーツ飲料、スープレ飲料、ゼリー飲料の順になっています。折れ線グラフは糖分量です。やはり高校生には糖分量の多い炭酸飲料が人気があるようです。中でも1番人気はカルピスウォーターです！！

また授業で行ったコンビニシュミレーション。これも注目されました。みなさんの身近にあるコンビニの商品でも栄養バランスのとれた食事を作ることができます。お弁当にサラダや汁物、総菜を付け足すことで栄養バランスがグッとよくなります。みなさんも自分ができることから栄養バランスを見直してみたいはいかがでしょうか。



コンビニシュミレーション

