

## 西高ニュース 第31号



校訓  
克己、協調、創造

兵庫県立伊丹西高等学校

住所：伊丹市奥畑3丁目5番地

TEL：072-777-3711

FAX：072-777-3712

HP：http://www.hyogo-c.ed.jp/~itaminishi-hs

## 食育実践事業の取組

平成24年度食育推進パートナーシップ事業、「高校と地域をむすぶ“食育の環”プロジェクト」の一環として、食育実践事業を行いました。

これは兵庫県伊丹健康福祉事務所が主体となり、伊丹市内の高校と地域の食育関係者との連携体制整備を図り、高校生の食意識・食生活の実態を把握し、効果的な食育実践を行う事業です。今年度は伊丹市内の県立3高校をモデル高校として実施しています。

本校では2年生で家庭科を選択している生徒を対象として伊丹健康福祉事務所の方に来校いただき、2クラスずつ、2回に分けて本校教員とともにティームティーチングの授業を行いました。

### 第1回 清涼飲料水糖度測定・食品表示調べ・おやつの上手な選び方



日時 平成24年10月29日(月) 9:40~10:30

平成24年10月30日(火) 9:40~10:30

第1回目は3つのテーマを取り扱いました。「清涼飲料水の糖度を調べよう!」「食品表示を調べてみよう!」「おやつを上手に選ぼう!」のテーマで糖度計を用いて日頃飲んでいる清涼飲料水の糖度を調べ、どのように感じたかを考えました。また、食品表示にはどのような情報が書かれているかについてその見方を学習した後、1日に必要なエネルギー量の計算、おやつが1日の必要エネルギーに占める割合を計算し、体に及ぼす影響について考えました。始めて触る糖度計に戸惑いながらも楽しく実習をすることができました。

←左の写真は糖度計を用い、飲料水の糖度を調べています。

### 第2回 からだにやさしい おやつ作り

日時 平成24年11月16日(金) 13:00~14:05

平成24年11月21日(水) 13:00~14:05

第2回目は「からだにやさしい おやつ」をテーマに、調理実習を行い、ひじきロッククッキー、にんじんパン、春菊パンを作りました。春菊は伊丹でよく採れる野菜の一つで、地産地消を意識しました。他に小松菜、きぬさや、ほうれんそうなどが栽培されています。

前回の授業で、「1日に必要なエネルギー量のうち、おやつで摂取する理想のエネルギー量の範囲はおよそ10%程度。1日に2,000~2,500kcal 必要とする高校生の場合は、200~250kcal 程度」であることを学びました。今回は、いろいろなおやつのエネルギーや栄養素を比較しました。ポテトチップス1袋(60g)で337kcal、メロンパン1個で421kcal、調理で作ったクッキーやにんじんパン、春菊パンを1つずつ食べたら、134kcalです。自分自身の健康づくりのため、「心と身体にやさしいおやつ」選びができるようになるための楽しい授業でした。