

ポスター発表 | ポスター発表：食物

📅 2025年6月1日(日) 11:20 ~ 12:00 🍷 1G (教育文化ホール大集会室)

ポスター発表

◆ 食物 - 食育

[P-050] 中学校における「カルシウムレシピコンテスト」の実践による食育の評価

*星野 亜由美¹、神澤 志乃²、岸田 恵津³、中岡 加奈絵⁴ (1. 東京学芸大、2. 東京学芸大附属竹早中、3. 兵庫教育大、4. 十文字学園女大)

キーワード：食育、カルシウム、レシピ、骨量、中学生

目的 思春期は骨量の急増期であり、食に関する自己管理能力を身につける上でも重要な時期である。しかし、中学生のカルシウム摂取不足が懸念される。そこで、A中学校では「骨と健康」を題材に1年間の教科等横断的な食育を実践した。本研究では、生徒が「骨を強くするレシピ」をテーマに作成した「カルシウムレシピコンテスト」の作品の分析から、食育活動を評価することを目的とした。

方法 食育は、2024年度に1～3年生392人に対し行った。内容は骨量測定と生活習慣に関する質問紙調査(5月と11月)、栄養や献立に関する授業(6～7月)、「カルシウムレシピコンテスト」の作品づくり(8月)等であった。作品は料理区分、タイトル、使用食品、テーマへの言及の視点で分析した。

結果 料理区分は「主食」236人、「主菜」146人、「副菜」127人、「汁物・飲み物」137人、「デザート」85人であり、うち167人が「献立」を提出した。タイトルには「骨」161回、「カルシウム」136回、「強い」76回、「おいしい」47回、「簡単」20回が、使用食品には「牛乳」119回、「小松菜」107回、「チーズ」106回が多く出現した。テーマに関し「カルシウム」「ビタミンD」「ビタミンK」等の栄養素とそれらを多く含む食品が言及された。以上、食育活動を通じ、生徒は骨に関わる栄養素や食品を多角的に捉え、献立、栄養、嗜好等を考慮したレシピを作成できたことが明らかになった。