

平成 31（令和元）年度
上越市食育推進連携業務委託事業報告書

「上越市内高校生を対象とした食育実践事業」
～「食事力」を高める食育実践～

令和 2 年 1 月 31 日

国立大学法人上越教育大学

報告内容（目次）

A. 上越市食育推進連携業務委託事業の概要

1. 目的
2. 業務内容
3. 委託期間
4. 業務実施場所
5. その他留意事項

B. 事業実施内容

1. 新潟県立高田高等学校
 - (1) 1年生を対象とした特別授業「生活習慣病予防教室」
 - (2) クッキングクラブを対象とした体験活動「料理教室」(#)
 - (3) 男子バスケットボール部を対象とした体験活動「料理教室」(#)
2. 新潟県立高田農業高等学校
 - (1) 食品加工コース3年生を対象とした特別授業「高校生として身につけたい「食事力」」
 - (2) 食品加工コース3年生を対象とした特別授業「大学生・社会人から学ぶ食生活の知恵」
 - (3) 食品加工コース3年生を対象とした特別授業「料理教室」(#)

: 3つの「料理教室」はまとめて記述します

C. 高校生の「食事力」を高める食育実践に関する考察

参考資料

- ※ 本報告書内容に関するお問い合わせは、巻末の連絡先までお願いいたします。
- ※ 本報告書内容（写真等資料を含む）の無断転載はお控え下さい。

A. 上越市食育推進連携業務委託事業の概要

1. 目的

親元を離れるなど、将来、自分で食事を選択することが想定される高校生を中心に、食の大切さを伝え、自分に必要な食を選択できる食育の実践技術を身に付ける機会をつくり、今後の食に対する意識形成のきっかけとすることを目的としました。

2. 業務内容

(1) 事業計画の作成

① 下記内容を含む市内高校生を対象とした食育実践事業を計画。

- ・一人暮らしの学生及び社会人の食生活の実態の紹介
- ・バランスのよい食事の必要性
- ・自炊メニューの紹介と調理実習
- ・メニューの試食

② 事業は同内容で3回程度実施。

③ 必要に応じ講師を選定。

④ 参加者募集の周知方法を検討。

(2) 参加者の募集

(3) 事業の実施

(4) 事業成果報告会の開催

① 11月30日（土）食育実践セミナーでの事業成果報告。

(5) 事業報告書の作成

3. 委託期間

令和元年5月7日から令和2年1月31日まで

4. 業務実施場所

(1) 国立大学法人 上越教育大学（上越市山屋敷町1番地）

(2) その他業務に必要となる場所

5. その他留意事項

支払い、業務の進め方、環境配慮等に関する留意事項を確認しました。

B. 事業実施内容

1. 新潟県立高田高等学校

(1) 1年生を対象とした特別授業「生活習慣病予防教室」

※本特別授業は平成30年度より高大連携授業の一環として実施。

実施日：令和元年5月28日（火）14時55分から15時50分

実施場所：新潟県立高田高等学校 大規模視聴覚室

対象者：高田高等学校1年生 240名

テーマ：食生活から考える生活習慣病 ～食を通して考える人間・環境・文化～

特別授業担当者：志賀淳子（高田高等学校・養護教諭）

特別講師：野口孝則（上越教育大学大学院・教授）

※当日の配布資料は巻末【参考資料】を参照ください。

実施内容および考察：

毎年6月の食育月間を前に、昨年度に引き続きまして今年も高田高等学校1年生の「生活習慣病予防教室」の講師を務めさせていただきました。タイトルは昨年同様「食生活から考える生活習慣病 ～食を通して考える人間・環境・文化～」です。

はじめの自己紹介の段階から「食」と「健康」に関する学問である栄養学の面白さを語っていきながら、いわゆる栄養学が対象とする栄養素の働きについて、体とところの健康につながる食事や栄養について紹介しました。

また、現代社会における「食」の課題として、豊富な食料は人間を健康にするのか、それとも不健康にするのか、といったすぐに答えを導くことが出来ない問いや、「食」を通して考える「人間」「環境」「文化」についても触れていきました。これらの内容は昨年と同じなのですが、昨年の生徒の皆さんの受講レポートを読ませていただいた中で、今年は主に2つのことを強く伝えなければいけないと感じたことがありました。

まず1つ目は、対象が高校1年生であるからこそ、「いまスタートした高校3年間の学習や運動を進めていく高校生において、毎日の食事こそが高校生活を充実させていく源である」ということです。人間の脳は、エネルギーの約20%を消費することが解明されています。また、血管と脳組織の間には脳血液関門というバリアがあって脳組織が守られているため、脳の中に入っていきることが出来る栄養素は限られて、エネルギー源として有効に活用できるのはブドウ糖（グルコース）が主になります。勉強をして少し疲れを感じたときに甘いものを少し食べるだけで疲れが軽減される気持ちになることは多くの人が実感していることと思います。

私から高校生へのアドバイスとしては、疲れた後におやつのような形で補給する、とい

う考え方ではなく、脳を心地よく働かせるためには、勉強の前の「食事」を大切にすることを伝えました。言いかえれば、高校生にとって午前中の勉強（学校における授業）の前に食べる朝食を抜いてはいけないということです。また、昼食には「午前中に使ったエネルギーを回復する」「午前中の脳や身体の疲れをいやす」「午後の勉強や部活動の原動力になる」という役割がありますので、こちらもとても重要です。

また、大学入試は夜中に実施されることはありませんので、夜遅くになってから脳を活発に働かせる習慣（夜勉強の習慣）は入試の本番では全く役に立ちません。したがって、高校 3 年間の毎日の午前中と午後の授業の時間に集中して脳の働きを活発に出来る習慣を確立していくことをオススメしました。

そして高校生の食育の秘訣の 2 つ目は、高校生のうちに「食事力」を身につけておくことの重要性です。「食事力」とひと一言で言いますが、その中身は、「自分自身に必要な食を選択できる力」「食品を調理する力」「食事の準備と後片付けができる力」「食事を大切にすることが人生を豊かにすることにつながると感じる力」などが含まれます。

高田高校の生徒の皆さんは、高校卒業とともにこの上越を離れることも多いでしょう。都会には、食事ができるお店も多く、スーパーやコンビニエンスストアもたくさんあるため、「いつでも」「何でも」「気軽に」食べることが出来るのですが、外食や中食や加工食品ばかり食べることは、お金がいくらあっても足りないことになり、健康面でも不安が出てきます。だからこそ、経済的自立と心身の健康の維持・増進のための「食事力」を高校生の段階で身につけておきたいところです。

私が考える「食事力」を高める秘訣は、それぞれの「家庭」にあります。

- ①今夜の食事献立を考えるときには、翌日の朝ごはんとお昼のお弁当にまで考えること
- ②買い物の時の食材選びのポイントや、普段の価格との違いを意識して購入すること
- ③準備、料理、盛り付け、後片付けなどの一連の手順を、同時進行で考えていくこと
- ④料理の上手な人は、保存（常温・冷蔵・冷凍の別やその利活用）が上手であること
- ⑤食事に関連するゴミはお金であり、ゴミを減らす工夫をするだけで貯蓄ができること

これらのことは、高校生ほどの知識があれば、全員が理解できます。さらには、理解が出来たら良いのではなく、「理解したことを実践できること」が大切ですので、実践の場である「家庭」において、実践の機会を増やしていただきたいと思います。

高田高校の生徒の皆さんには、積極的に親の買い物についていたり、料理を手伝ったりしながら、将来の一人暮らしに備える準備をしっかりとすすめて欲しい、とお伝えしました。

2. 新潟県立高田農業高等学校

(1) 食品加工コース3年生を対象とした特別授業

「高校生として身につけたい「食事力」

実施日：令和元年7月8日（月）9時00分から10時30分

実施場所：新潟県立高田農業高等学校 2棟2階 作業準備室

対象者：高田農業高等学校 食品科学科（食品加工コース）3年生 18名

テーマ：高校生へ「食の大切さ」を伝える授業

「一人暮らし生活」に関するグループ討議

授業担当者：倉重 あつ子（高田農業高校食品科学科・常勤講師）

特別講師：野口孝則（上越教育大学大学院・教授）

スケジュール（授業計画）：

9時～9時30分 特別講義（特別講義のねらい、高校生における食の大切さなど）

9時30分～40分 質疑応答（食生活・食意識について）

（10分間休憩）

9時50分～10時30分 グループ討議

4月のアンケートの集計結果の考察を踏まえ、大学生に聞きたいことをまとめる。

1 テーマあたり導入5分、グループ討論15分（合計20分）

討論1 「一人暮らしの生活について」

討論2 「一人暮らしの食事について」

討論3 「その他：大学生に聞きたいこと（なんでも）」

10時35分～40分 授業のまとめ：次回7月17日の予告

10時40分終了

実施内容：

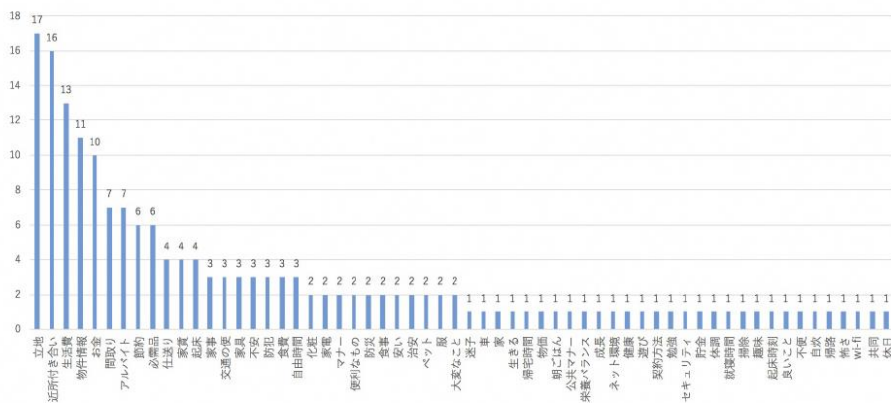
この授業を実施するにあたっては、高田農業高等学校倉重あつ子先生にご協力をいただき、事前に高校生の意識調査を実施していただきました（アンケート結果は次ページに掲載）。この結果を参考にしながら、次回の授業では大学生（大学院生）や社会人との交流授業を行うため、あらためて大学生や社会人に聞いてみたいことをまとめる時間としました。授業のはじめには、食と健康の大切さについて簡単な講義を行いました。

令和元年度 上越市食育推進連携事業
「高校生を対象とした食育実践事業」

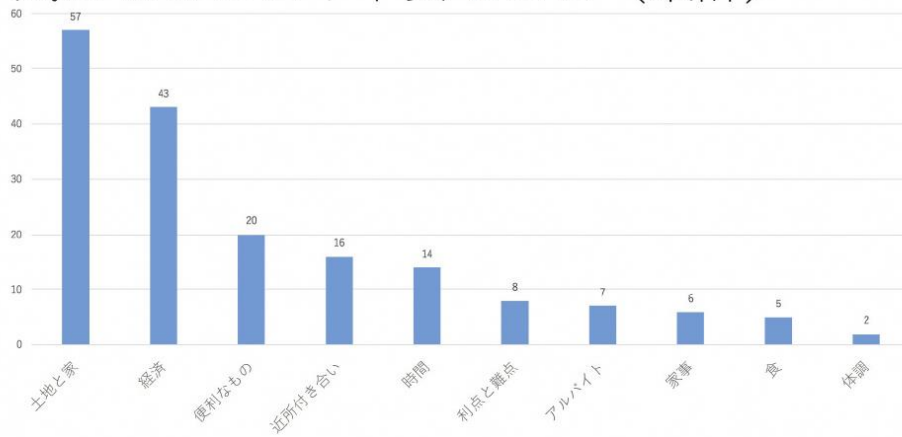
4月17日（水）実施
高校生アンケート
集計結果報告

上越教育大学大学院学校教育研究科
野口孝則

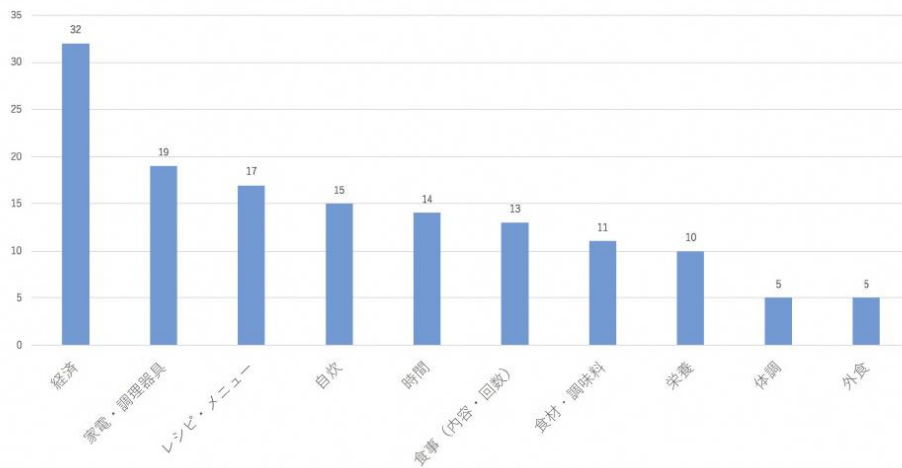
初めての一人暮らしを想像して
気になることや不安なこと（単純集計）



初めての一人暮らしを想像して 気になることや不安なこと（集計）



食生活や食に関することで気になること



2. 新潟県立高田農業高等学校

(2) 食品加工コース3年生を対象とした特別授業

「大学生・社会人から学ぶ食生活の知恵」

実施日：令和元年7月17日（水）午後1時40分から3時30分

実施場所：新潟県立高田農業高等学校 2棟2階 作業準備室

対象者：高田農業高等学校 食品科学科（食品加工コース）3年生 18名

テーマ：「大学生・社会人から学ぶ食生活の知恵」

高校生と大学生が「食の大切さ」について語り合う授業

授業担当者：倉重あつ子（高田農業高校食品科学科・常勤講師）

特別講師：野口孝則（上越教育大学大学院・教授）

※当日の授業の様子（写真）は巻末【参考資料】を参照ください。

実施内容および考察：

前回（7月8日）行った高校生への「食の大切さ」を伝える授業に引き続き、「一人暮らし生活」に関する高校生の疑問・質問に対して、上越教育大学の大学生（大学院生）や社会人の立場から「一人暮らし生活」の現状を伝え、一緒に考える時間としました。

本授業のねらいとしては、将来の「一人暮らし生活」への不安を解消することだけではなく、「高校生のうちに準備をしておかねばならないことは何か」という視点で自分自身の毎日の生活の振り返りと残りの高校生活の中で身につけたいことに気付くことを目的としました。

高校3年生からすれば大学生はとても大人に思えます。しかし、大学生になってみれば、高校生の頃とあまり成長出来ていない自分に気付くことが多いのも事実です。その一方で、大学生になって一人暮らしをしてみると小さな悩みやトラブルの連続でもあり、それらの悩みやトラブルを乗り越えていく「小さな成功体験」や「この程度で大丈夫だった」という安堵の感覚の積み重ねによって、高校生の頃と比べると明らかに大人になっていきます。

高校生と大学生の意見交換の場を設けてみてわかったことは、大人が考えている以上に高校生も大学生も食事や料理に関して興味があるということであり、興味のある話題に対して高校生は積極的に質問をしてくることでした。

国が定めている「第3次食育推進基本計画」などにおいても高校生向け食育が大切と謳われていますが、高校生に対する食育の情報提供や体験学習の機会を設けていくことが重要であると思います。

本事業で実施した3回の料理教室は、まとめて記述します

1. 新潟県立高田高等学校

(2) クッキングクラブを対象とした体験活動「料理教室」

実施日：令和元年7月8日（月）16時30分から18時

実施場所：市民交流施設高田公園オーレンプラザ 調理実習室

対象者：高田高等学校クッキングクラブ生徒 20名

テーマ：高校生が身につけたい「食事力」～実践編～

※当日の実習の様子（写真）は巻末【参考資料】を参照ください。

1. 新潟県立高田高等学校

(3) 男子バスケットボール部を対象とした体験活動「料理教室」

実施日：令和元年10月3日（木）16時30分から18時

実施場所：市民交流施設高田公園オーレンプラザ 調理実習室

対象者：高田高等学校男子バスケットボール部生徒 20名

テーマ：高校生が身につけたい「食事力」～スポーツ栄養編～

※当日の実習の様子（写真）は巻末【参考資料】を参照ください。

2. 新潟県立高田農業高等学校

(3) 食品加工コース3年生を対象とした特別授業「料理教室」

実施日：令和元年9月4日（水）13時30分から15時30分

実施場所：市民交流施設高田公園オーレンプラザ 調理実習室

対象者：高田農業高等学校 食品科学科（食品加工コース）3年生18名

テーマ：高校生が身につけたい「食事力」～実践編「創造」～

授業担当者：倉重 あつ子（高田農業高校食品科学科・常勤講師）

特別講師：野口孝則（上越教育大学大学院・教授）

※当日の実習の様子（写真）は巻末【参考資料】を参照ください。

料理教室の実施内容及び考察：高校生向け食育実践～料理は自分で考えて良い～

「食事力」を高めるための取り組みとしては、食事の大切さを頭で理解するだけではなく、実際に体験してみることが大切です。本事業では、7月、9月、10月の3回にわたり、3つの異なる集団を対象として、高田公園オーレンプラザの調理実習室において料理教室を実施しました。

私が高校生向けにどのようなレシピを提示するのだろうか楽しみをしていた高校生がいたかもしれませんが、この3回ともすべて「レシピを提示しない」料理教室を実施しました。当日、会場には約30種類の上越の美味しい食材（野菜、肉、卵、豆腐など）と調味料を準備しておいて、それらの食材から料理する食材を自分の目で選び、どのような調理工程にするのか、さらに、どのような味付け（調味）をするのかなどは各グループにお任せする、という料理教室です。

制限時間内であれば何を作っても良いという条件だけで、私のほうから高校生に告げたことは、相談・分担しながら1人分程度の少ないおかずを作ることとケガや火傷をしないようにすることぐらいです。

スタートしてみますと、どの回においても、たくさんある食材を見ながらすぐに調理方法を考えることが出来る生徒がとても多いことに驚きました。そして、自分が選んだ食材に対して、「焼く」、「煮る」、「炒める」などの簡単な調理方法を選びながら、進んで料理をしていきます。高田高校クッキングクラブと高田農業高校の生徒がスムーズに進むのは期待通りのところもありましたが、高田高校の男子バスケットボール部の生徒の皆さんもグループ内でお互い相談しながらも手際よく食材や調理器具を扱っている姿にはとても感心しました。

生徒の中には、「栄養バランス」をはじめ「見た目」や「色合い」についても相談し合っている様子も見られ、1時間ちょっとの制限時間の中で、どのグループも10種類前後（高田高校男子バスケット部の場合は時間の都合でグループあたり5品程度に制限）の料理を作ることができていました。その後、各グループの料理を教室全体でお互いに紹介し合ってから、みんなで美味しくいただきました。

私自身は、上越教育大学に着任する前から、高校生や大学生に向けた食育の取り組みとして、このような「レシピのない料理教室」を全国各地で実施してきていました。この取り組みの目的はいろいろありますが、「マニュアルがないと動くことが出来ない人間になって欲しくない」という思いが最も強いです。インターネットの発達によって数百万件のレシピがすぐに検索できる世の中になりました。しかし、実際に料理をする機会は減少し、レシピを見ながら料理をすることは「めんどくさいこと」の第1位として君臨しています。つまり、「レシピがあれば料理が出来る」のではなく、「レシピがあっても料理をしない」という社会になっているのです。

しかし、高校生に対する今回の取り組みで明らかになったことは、「レシピが無くても料理が出来る」ということです。今回の高校生3グループにおいては、料理を作るときにはスマートフォンなどを参考にはせず、自分の目と鼻と耳と口を信じて料理を進めてもらいました。料理は、難しく考えてはいけません。その時の思いつきで作ってしまっても良いのです。肩の力を抜いて、気持ちを楽にして食事を作ることが大切です。

令和元年7月8日(月)クッキングクラブを対象とした体験活動「料理教室」の成果(時間内に作ることができた料理の記録)

※レシピのない料理教室では、「作った後の記録がレシピになる」ことを学びます

① バラ肉 → 焼き焼きがれ焼き

② キョバツ → 巻キョバツ

③ ピーマン → 肉ごめハンバーグ

④ にんじん → 肉巻

⑤ アスパラガス → 肉巻

⑥ ジャガイモ → 巻物
にんじん → 巻物
アスパラガス → 巻物

⑦ ちんねこピーマン → いため物
にんじん → いため物

⑧ ほうれんそう → おひたし
かつお節

⑨ トマト → サラダ
きゅうり → サラダ

⑩ → ハンバーグ

⑪ アスパラガス → 肉巻

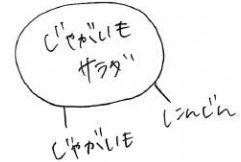
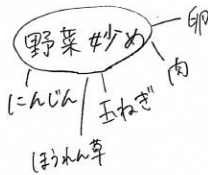
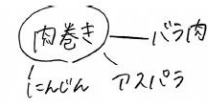
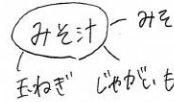
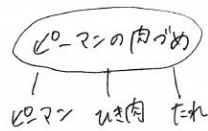
⑫ レンジ → おめし汁
たまねぎ → おめし汁

⑬ スクランブルエッグ

⑬ きゅうり、マヨネーズ、さばかん → 和え物

⑭ 卵 → たまご焼き
めんつゆ

⑮ 卵、アスパラガス、塩レタ → サラダ



「高校生が身につけたい「食事力」～実践編「創造」～」の成果
(生徒の感想・授業の学びの記録)

副菜 (おかず・スープ等)

- おひたし
- オクラのおひたし
- トマトサラダ
- 肉まき野菜
- オムレツ
- 味噌汁
- スープ
- トマトとたまねぎのサラダ
- おひたし豆腐
- たまねぎチーズ焼き

使用した調味料

しょう油、白だし、ケチャップ、
オリーブオイル、塩、こしょう、マヨ
ネーズ、赤砂糖、かんすり、小麦
粉。

調理にかかる時間

合計 1時間

- おひたし 5分
- スープ 10分
- サラダ 5分
- 肉まき野菜 10分

調理にかける体力 (労力)

・ 体力を考慮して作業した。
↓
5分ほど休んだ。

栄養面について

おひたし、サラダ、肉まき野菜、
肉まき野菜。

必要な調味料について

- ・ コシコシ
- ・ バター
- ・ 小麦粉

必要な調理器具や道具について

- フライパンが足りなかった
- クラッシュ

どうしたら、一人暮らしの調理がもっと楽しく、効率的なものになりますか？

* 家族、友人、地域、お気に入りの食材や道具等々などを含めた広い視点で考えましょう。

- 作りおきをする。
- 作った料理を持ちよって友人などとシェアする。
- 家族に気に入った料理を紹介する。
- 母に好きな料理のレシピを教える。

