

体験活動参加型+子育てサロン型（中学校）

学校名等	大垣市立興文中学校
実施日時	令和元年7月3日（水）
会場	大垣ガス ほのりんプラザ
参加人数	保護者（6名）
学習課題（分野）	～勝負ご飯を作って子どもの成長を応援しよう～（食育） 成長期の子供の活躍を支える栄養について学ぶ
運営者の願い	栄養バランスの取れた子どもに人気のメニューを調理し、その後は楽しく食事をしながら、成長期の子供を支える栄養について学ぶ機会を提供したいという意図で企画した。 ※「勝負ご飯」とは、毎日 勉強や部活を頑張る子どもたちの成長を支える食事を意味し、次の3つを目的としている。 ①子どもが元気になる ②子どもの身体を作る ③子どもの体力を付ける

学習の内容

<料理教室>

日時：7月3日（水）10:00～13:00
場所：大垣ガス ほのりんプラザ
講師：山川潤子先生



<成果>

調理の工夫や時短のこつなど毎日の食事作りに役立つ知識を得ることが出来た。
調理をしながら、母親同士で子育てについて話をする良い機会にもなった。

— Menu —
オムライス
チキン南蛮
小松菜としめじの柚子胡椒

<成長期の子供を支える栄養についての質疑応答>

講師の先生への質問を準備してもらった。
テーマは「成長期の子供の活躍を応援する食事と栄養について」とした。
様々な質問が出て、日々の食事作りの中で、子供の健康と成長を願う保護者の悩みを共有することが出来た

<質問の内容と回答（一部）>

- Q1 おなか持ちのよい食事ってありますか？
A1 糖質を取ることで、成長期に必要で頭の働きにも必要です。
日本人は昔からでんぷんでカロリーをとってきたので、お米をしっかり食べることをお勧めします。
- Q2 試合や入試の前日や朝に取ると良い食事はありますか？
A2 普段から一汁三菜を意識して、毎日バランスよく栄養を取ることが何より大切です。



報告書

<活動の共有>

参加者の募集に学校のメール配信を利用するなど工夫をしたが、参加人数が少なかったため、報告書を作り学校内に掲示することで、活動内容の共有に努めた。



事前打ち合わせを行い、
目的を明確にする。

成長期の子供を支える献立を依頼した。
栄養バランスが良く子どもに人気のお料理を教えてくださいました。



事前アンケートを行い、
ニーズを知る。

参加者には事前に質問したい内容を聞いておいた。
講師にも事前に質問内容をお伝えしていたので、スムーズに進行することが出来た。