



光り湧く

平成25年10月8日号

「一人ひとりの学びを大切に」生徒が主体の、わくわくスクール高円寺中学校
杉並区立高円寺中学校 校長 杉山善之 〒166-0002 杉並区高円寺北1-4-11
TEL 03(3389)1581 FAX 03(3389)8297 <http://www.suginami-school.ed.jp/kouenjichu/>



食生活習慣と健康

副校長 皆川 武人

今回は「食育」について、高円寺中学校での取り組みをご紹介します。ウィキペディアでみると、「食育とは、一人一人が、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について

考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習等の取組みを指す」とあります。

本校では、食育推進委員会をつくり、4月に食育の全体計画をたて、給食の年間計画を示し、5月10月の食生活アンケートで、生徒の食生活状況を調査します。また、6月には食育月間の取組みを実施し、「食育リーフレット」、「高円寺中食育だより」「給食だより」等を発行しています。

さて、高円寺中独自で行っている全生徒を対象にした「食生活アンケート」についてご説明します。これは平成22年度から行っている筑波大学大学院運動栄養学研究室と高円寺中との共同研究です。一人一人の食生活を調査し、食育指導を実施しています。

具体的には、1週間にわたり毎日の食事をバランスチェックシートに記入してもらい、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の5つの食品グループの摂取状況をグラフにして比較します。

図1は、昨年の高円寺中生徒全員の食生活バランス状況です。ご飯、パン、めん類などの主食はしっかり摂っていますが、主菜、副菜、乳製品、果物は少し不足し、特に果物は大きく不足しています。主食や主菜は、男子の方が女子より、逆に果物は、女子の方が男子よりしっかり摂っていました。また、運動を行っている生徒は、全体的に全ての食品グループでしっかり摂っていました。なお、少数ですが、図2のようなバランスの崩れた食生活の生徒もおりました。

保護者の皆様もぜひご家庭での食生活の改善にお役立ていただければと思います。

当該研究室は、オリンピック選手の食指導にも関わっているようで、食育指導によりこの五角形がバラ

図1 食生活バランス（全生徒の平均）

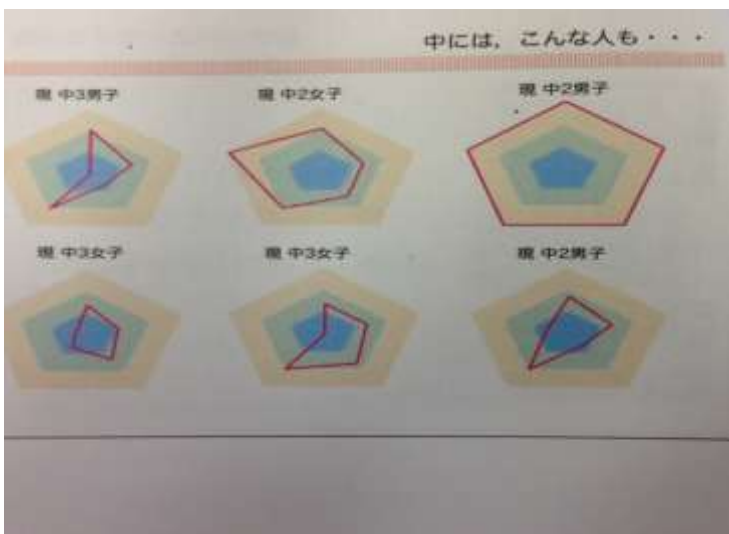
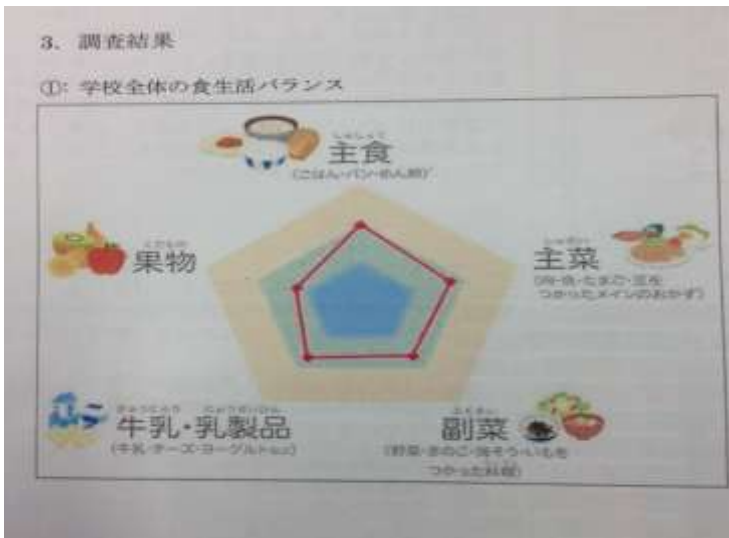


図2 中にはこんな人も・・・

ランスよく、だんだん大きくなるのが分かるそうです。

さて、9月25日の道徳授業地区公開講座で、当該研究室の神家さおり先生を講師に、この食生活アンケー

ト調査結果を基に、食育講演会を行いました。当日は、地域の皆様、保護者の皆様にお集まりいただき、熱気のある講演会となりました。「トレーサビリティ」「フードファシズム」「バランスチェック」というちょっと聞きなれない3つの言葉を柱にご講演いただきました。写真1は、参加者で伝言ゲームをした時の様子です。情報を正確に伝えることが如何に難しいかを体験しました。某人気テレビ番組で「納豆によるダイエット効果」を取り上げ、その直後、全国各地で納豆が売り切れるといった騒動がありました。しかし、実際には虚偽のデータを使っていたことが後に発覚しています。ご記憶にありますでしょうか。情報を鵜呑みにするのではなく、自分にとって本当に大切なことが判断する必要があるとのことでした。



写真 食育講演会での伝言ゲームの様子

さて、「食品のトレーサビリティ」とは、流通経路を生産段階まで追跡できることを指します。しかし、流通途中で利害関係者やスポンサーが介入することで、情報が操作されることがあるとのことです。次に、「フードファシズム」は、食べ物や栄養が、健康・病気に与える影響を過大に信じることで、科学的根拠がなくても、何かの食べ物や栄養に固執することだそうです。誰にでもあります。これは要注意です。最後の「バランスチェック」は、今、高円寺中で継続的に実施している食事のバランスチェックです。子供の頃の食習慣は大人になっても続き、中々変えることはできません。

そのため、食習慣が成立する小学校高学年から中学・高校生の時期が大切です。各家庭でも、自分たちの食生活を振り返り、客観的に見ることは大変重要だというお話をいただきました。

さて、平成17年に食育基本法が、翌18年に食育推進基本計画が制定されました。子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、高円寺中においても積極的に食育に取り組んでおりますので、ご家族の皆様のご理解ご協力をお願いいたします。



ミニニュース

心で聴こう！手のひらが奏でる私たちの校歌プロジェクト

本年度の「特色ある学校づくり」の取り組みで、地域の聴覚障害者や手話サークルにお手伝いいただき、生徒が校歌を手話で歌えることを目指しています。区内でも初めての取り組みで、今生徒たちは一生懸命練習しています。手話の指導は、「杉の会」の皆様で、校歌の歌詞一つ一つの意味を手話に訳していただきました。歌と手話のコラボレーションにより、言葉の壁を越えた音楽ができることが楽しみです。

この成果はわくわくフェスティバルでご披露します。ぜひ応援にいらして下さい。

平成25年度生徒会選挙結果

(会長)

2年A組 中野 薫 当選

(役員)

2年A組 杉本 剛規 当選

2年A組 島内 蘭 当選

1年A組 本部 優菜 当選

1年B組 嶋原 良裕 当選

おめでとうございます。これからの高円寺中を中心に引き伸ばってほしいと願っています。

10月・11月の今後の予定

10月25日(金) 自転車クリーンキャンペーン

10月26日(土) わくわくフェスティバル

10月30日(水)～11月8日(水) 3年生進路相談

11月7日(木) 小児生活習慣予防検診

11月8日(金) 地域清掃

11月14日(木) 1年生 口腔保健指導

11月15日(金) 生徒総会

11月20日(水)～22日(金) 中間考査

11月28日(木) 2年生 校外学習