

## ※食習慣チェック表※

|    |                                                  |
|----|--------------------------------------------------|
| 1  | 食事は規則正しくとっていますか。<br>□はい □どちらともいえない □いいえ          |
| 2  | 食事はとけずきないようにしていますか。<br>□はい □どちらともいえない □いいえ       |
| 3  | 間食はとけずきないようにしていますか。<br>□はい □どちらともいえない □いいえ       |
| 4  | 夕食は就寝1時間30分までに食べ終わっていますか。<br>□はい □どちらともいえない □いいえ |
| 5  | あまりものを食べすぎないようにしていますか。<br>□はい □どちらともいえない □いいえ    |
| 6  | 暑っぽいものはひかえめていますか。<br>□はい □どちらともいえない □いいえ         |
| 7  | 低脂肪食品を積極的にしていますか。<br>□はい □どちらともいえない □いいえ         |
| 8  | 肉や魚はあまり多く食べていますか。<br>□はい □どちらともいえない □いいえ         |
| 9  | 大豆製品（豆腐、味噌等）を食べていますか。<br>□はい □どちらともいえない □いいえ     |
| 10 | 緑黄色野菜を食べていますか。<br>□はい □どちらともいえない □いいえ            |
| 11 | 果物を食べていますか。<br>□はい □どちらともいえない □いいえ               |
| 12 | 家族そろって食事をしていますか。<br>□はい □どちらともいえない □いいえ          |

どこに読者のみなさんが  
チェック表を貼ってほしいか。

一人ひとりが給食の献立を考える。ワークシートは主食・主菜・副菜を分けて記入し、6つの基礎食品をチェクク生活学習教材「食生活」の「食習慣チェック表」

## 「チェック表」で食生活の問題点を探る

東京・練馬区立八坂中学校の残食のあまりの多さに驚いた。そこで、文部科学省食生活学習教材の「食生活」を考えようの「食習慣チェック表（左上図）」をつかって食習慣の実態を調査したところ、家庭で野菜を食べる機会が少ない子どもは、学校給食を食べない傾向にあることがわかった。家庭と学校との連携によってどのように食生活を改善していくかが課題となった。

昨年度の新一年生を対象にした「食生活を考えよう」の授業のあと、生徒たちは「食生活チェックカード」に自分の食生活についての問題点、改善に向けての方法を記入し、提出した。家庭で緑黄色野菜や豆、魚、海藻を食べる機会が少ないことに気づいた生徒は「家でつくってもらって食べるようにする、お母さんに頼む、給食でも残さないで食べる」と書いた。

自分で考える  
献立に意欲満々

生徒自身が考えた献立が翌月の給食として実際に登場するという設定はかなりの魅力的だったらしく、意欲的に取り組むことができた。七月の献立のほとんどは生徒が考えた献立となった。七月号の給食日より、この六月の授業内容を家庭に紹介した。クラスの生徒の献立が給食に出たときは、担任の先生がデジカ

メで料理を撮影し、学級通信で献立と給食時間の様子を家庭に知らせた。六月、七月の給食の残りは野菜を含めてほとんどなかった。

「家庭の自慢料理」  
献立で保護者も参加

さらに保護者にも献立づくりに参加してもらうために、夏休み前に「家庭の自慢料理」を募集。夏休み明けに提出された自慢料理が十月の給食の献立に取り入れられ、給食日より報告された。こうした取り組みをとおして、学校給食への理解や関心が高まることにも、家庭での食事のとのえ方の啓発にもつながった。飯島先生は、給食と授業と家庭での食事をリンクさせ、「生徒の献立づくりへの参加」を取り入れたことが、食事に対する自己管理能力を高めたと感じている。（食農教育「二〇〇六年四月増刊号より」）

食習慣チェック表で食生活を点検  
給食の献立づくりで  
自己管理能力を高める

## 東京・練馬区立八坂中学校の実践

食生活を考えよう  
― 体も心も元気な毎日のために ―

## 風土に根ざした「食育」の原点

## 日本の

## 食生活全集

★伝統的食生活に関する質、量ともに最大の記録集 石毛直道氏

昭和初期の日本の庶民の食生活の原型をお年寄りからの聞き書きで各都道府県別に書き残した貴重な記録。全50巻（都道府県版＋アイヌの食事＋索引2巻）A5判、上製

●各2900円、揃揃145000円  
〔CD-ROM版〕 120000円



「ここにしかない」郷土食文化  
風土、産物、生業の違いから、全都道府県をさらに地域区分して徹底調査。全国350余の地点、5000人のお年寄りに取材。毎日の献立、基本食材、晴れの日のご馳走まで記録。

## ふるさとの家庭料理

全20巻十別巻1 解説・奥村彪生 「日本の食生活全集」の姉妹編。オールカラー 全国郷土料理図鑑

【料理別編】①すし②混ぜごはん③雑炊他④そば・うどん⑤もち・雑煮⑥だんご⑦まんじゅう他⑧漬物⑨あえ物⑩鍋物他 ●各2500円  
【テーマ別編】⑪春夏秋冬のおかず⑫乾物のおかず⑬味噌・豆腐・納豆⑭魚加工品⑮朝食 ●各2500円  
【別巻】祭り行事のごちそう ●3000円

## 農文協

東京都港区赤坂7-6-11  
TEL03(35585)1114  
FAX03(35585)1138  
7