

思春期は、成長期の最終段階で、身体的にも精神的にも変化する時期です。成長に合わせて、乳幼児期から培ってきた望ましい食生活と生活習慣を維持する必要がありますが、この時期は、部活動、塾通い、受験や進学などによる生活習慣の変化で、食習慣が不規則になりがちです。

また、友人などと過ごす時間が増え、学童期にも増して家庭が食に関する教育機能を担うことが難しくなってきます。友人やマスメディアなどからの影響も強く受けやすい時期で、誤った認識による過度のそら身志向や過食、偏食による肥満など、健康上の問題も生じやすくなります。

学校給食が終了すると、食生活の自己管理が求められます。このため、学童期に学習した事項を土台にして食の自己管理能力を身につけることが大切です。また、食文化や食料問題など、食を取り巻く環境にも広く関心を持つことが望まれます。

### 取組の方向性

- ・生活習慣の変化に応じ、望ましい食生活リズムをつくる
- ・自らの健康に関心を持ち、栄養バランスに関する判断力や選択力を養う
- ・健全な食生活を維持するのに必要な調理技術を身につける
- ・食料事情や食料問題への関心を高める
- ・食文化や伝統に関する知識を持つ

## 【県の主な取組】

### ◎基本的な生活習慣確立の推進

知（学力）・徳（心）・体（健康）の調和のとれた元気な生徒を育成していくため「はやね・はやあき・あさごはん」という基本的な生活習慣の定着を広く呼びかけ、生徒の生活リズムの向上を図ります。

### ◎食事バランスガイドの普及啓発

食事の組み合わせ方とおおよその量を分かりやすく示した食事バランスガイドの普及を通し、望ましい食生活に対する意識の醸成を図ります。

### ◎学校給食への地域食材利用拡大

県内各地で生産・加工される農産物の学校給食における需要と供給のマッチング支援や啓発活動を通じ、学校給食における県産農産物の利用率を高めます。

◎食に関する体験（栽培，収穫等）の支援

中学校における農業体験の充実を図るための支援や教職員を対象にした農業セミナーを行います。

◎食の安全安心に関する情報の提供

食の安全安心に関する情報を収集し，その情報を速やかに提供します。

◎栄養教諭の配置

生徒の望ましい食習慣の形成のため，食に関する指導に当たる栄養教諭を配置し，食育の推進を図ります。

◎教職員，学校給食関係者の研修

学校栄養職員の専門職としての知識や技術に関する研修を行い，その資質の向上を図ります。

**【家庭に期待される取組（保護者などに期待される取組）】**

- ◎ 1日3回の食事で規則正しい食生活リズムをつくる
- ◎ 家族で食事づくりを楽しむ
- ◎ 食事づくりの基本を教える
- ◎ 成長に必要な栄養が摂取できるバランスのとれた食事内容を工夫する
- ◎ 家族での楽しい食事を通して食事マナーや食べものに感謝する心を伝える
- ◎ 旬の食材や年中行事に合わせた食事を取り入れる
- ◎ 健康な歯と口腔を育てるため，歯みがき習慣を継続する

**【学校等に期待される取組】**

< 中学校 >

- ◎ 「食に関する指導に係る全体計画」を作成・実施し，指導効果を踏まえて改善を加えながら，食育を推進する
- ◎ 学校給食と各教科との関連を図った食に関する指導を展開する
- ◎ 食物アレルギー等，食に関する健康問題を有する子どもへの対応や指導を行う
- ◎ 給食に地域食材や郷土料理，行事食を取り入れる
- ◎ 生産活動等の機会を作り地域の生産者との交流を図る

< 高等学校 >

- ◎ 各教科の特質を生かして，食に関する指導を行う
- ◎ 食料の生産・流通と食生活との関係や環境に配慮した食生活についての関心を高める

< 中学・高校共通 >

- ◎肥満や過度のそ身が健康に及ぼす影響などについて，必要な知識と実践力を育てる
- ◎食に関する情報を家庭へ発信し，保護者の相談や助言を行う

**【地域に期待される取組】**

- ◇食育推進に関わるボランティア等
  - ◎学校が行う食育活動へ協力する
- ◇生産者・食品関連事業者等
  - ◎給食での地域食材活用に協力する
  - ◎生産や販売体験の場や機会を提供する