

令和7年度 活力あふれる食育推進事業の取組み

◆実施校: 7校(小学校5校、高等学校2校)

山形市立出羽小学校 5年生	「栄養バランスの取れた献立を作ろう」
寒河江市立醍醐小学校 5, 6年生	「健康な体をつくるための食の大切さと運動との関連」
村山市立西郷小学校 5, 6年生	「パフォーマンスを高める食事について学ぼう」
大石田町立大石田北小学校 4, 5, 6年生	「スポーツ選手の食事管理について」
米沢市立興譲小学校 5, 6年生	「サッカーのプロに聞く！食べるパワーのひみつを知ろう」
山形県立長井高等学校 1, 2年運動部生徒	「未来の自分をつくる食事の力～高校生アスリートのための栄養戦略～」
山形県立酒田西高等学校定時制 3, 4年生	「ワンコイン料理教室」



◆実施内容

山形市立出羽小学校	講師:管理栄養士(公認スポーツ栄養士) 矢口 友理 氏
	対象学年:5年生

【内容】

「栄養バランスの取れた献立を作ろう」

○食べ物の栄養について知る

管理栄養士より、食べ物の栄養と働きについてお話を聞き、身近な食べ物がどんな働きをするのか確認した。

○献立を作成するときのポイントを知る

主食・主菜・副菜・汁物・果物をそろえると、栄養のバランスが取れることを学んだ。

○「そのまんま料理カード」を使って、みんなで朝食の献立を考える

(献立の条件)

- ・主食を「ご飯」と「パン」それぞれの朝ごはんとする
- ・時間をかけなくて済むもの
- ・主食・主菜・副菜・汁物・果物をそろえる

【献立を作成するときのポイント】



【朝ごはんメニューをグループで考える】



【児童たちが考えた朝ごはんメニュー】



【児童の振り返り】

- ・講演を受けて、食生活を見直すきっかけになった。
- ・講演会で朝ごはんを取る大切さが知れてよかったです。
- ・講演会を受けて、毎日バランスよく食べるのが大切だと思った。
- ・どのような食事が体にいいのかわかった。

◆実施内容

寒河江市立 醍醐小学校	講師:山形ワイヴァンズ選手(吉田 健太郎 氏、阿部 龍星 氏) 管理栄養士 横山 幸子 氏
	対象学年:5, 6年生

【内容】

「健康な体をつくるための食の大切さ

プロスポーツ選手に聞く、食とスポーツについて」

○食べ物の3つの働きについて知る

管理栄養士より、食べ物の3つの働きについてお話をあり、選手と一緒に様々な食べ物を仲間わけしながら食べ物の働きを理解した。

○健康な体を作るための食生活について考える

一日の生活例から、選手と子どもたちで一緒に課題を見つけ、解決方法について考えた。健康で元気に生活するための合言葉「さあ にぎやかに いただく」(食べ物の頭文字)

○プロスポーツ選手への質問

・試合前後に食べているものは? ・緊張をほぐすためにすることは?

・試合前に食べないようにしているものはあるか?

・ケガしない、ミスしないためにはどうしたらいいか?等

○管理栄養士への質問

・牛乳を飲むと身長は伸びるか? ・3食食べないとどうなるか?

・ヨーグルトに果物やはちみつを加えても、ヨーグルトの栄養は変わらないか?

・これを食べれば健康でいられるという食べ物はあるか?等

【食べ物の3つのはたらき】



【課題を見つけよう】



【さあ にぎやかにいただく】



【選手に質問】



【選手と給食を会食】



【児童の振り返り】

・牛乳は苦手だけど、チーズやヨーグルトでカルシウムを取ろうと思った。

・プレーでは、良いミスと悪いミスがあると聞いたので、ミスを怖がらないでプレーしようと思った。

・これさえ食べれば健康でいられるという食べ物はなかったので、いろんなものをバランスよく食べようと思った。

◆実施内容

村山市立西郷小学校	講師:モンテディオ山形ジュニアコーチ 松本 恵大氏(元選手)
	管理栄養士(公認スポーツ栄養士) 矢口 友理 氏
	対象学年:5, 6年生

【内容】

「パフォーマンスを高める食事について学ぼう」

○小学5, 6年生の今、健康に成長するために大切なことを知る

健康に成長するためには、早寝早起き、運動、食事が大切であることを確認した。

○骨を作るのに必要な栄養素・食べ物を知る

丈夫な骨を作るために必要な栄養素と食べ物、ダイエットが及ぼす影響について学んだ。

○朝食の大切さを知る

朝食の役割と基本スタイルについて学んだ。

○プロスポーツ選手がパフォーマンスを高めるために気を付けていたことを知る

現役選手やご自身が選手時代の食事を具体的に提示しながら、パフォーマンスを高めるためにバランスのいい食事が重要であることを学んだ。

【健康に成長するために必要なこと】



【選手時代の食生活について】



【骨のつくり】



【児童の振り返り】

- ・初めて聞く骨のつくりやダイエットとの関係について知ることができた。
- ・食事の基本スタイルを提示していただき、少しの工夫で思いのほかバランスよくとることができることを知り、挑戦してみたいと思った。
- ・資料にモンテディオ山形の選手も写り込んでおり、プロスポーツ選手をより身近に感じ、自分もまねできることをやって力を伸ばしたいと思った。

◆実施内容

大石田町立 大石田北小学校	講師:モンティオ山形ジュニアコーチ 松本 恵大氏(元選手) 管理栄養士 長谷川 友貴 氏
	対象学年:4, 5, 6年生,保護者

【内容】

「スポーツ選手の食事管理について」

「スポーツ選手の食事管理について」をテーマに、ジュニアユースコーチと管理栄養士による対談形式で講話を行った。

スポーツに取組む上での食生活のあり方について、実践的な経験談と科学的な根拠の両面から学ぶことで、児童及び保護者の健康意識の向上を図った。

【現役時代のプレー紹介】



【現役時代身体づくりで大事にしていたこと】



【栄養のバランスを整えるポイント】



【おすすめ食材！まごわやさしい】



【保護者からの質問】



【今日の振り返り】

【児童の振り返り】

- ・ゴールデンタイムという言葉や、運動した後 30 分以内に食べるといいことは知らなかつたので、柔道の練習が終わつたら試してみようと思った。
- ・油の消化が遅いこと、ゴールデンタイムのこと、メディアを控えることがわかつた。
- ・食事が色とりどりだと、栄養バランスが取れている証拠だということがわかつた。
- ・スナック菓子など油の多いものは控えて、「まごわやさしい」を食べていきたい。

◆実施内容

米沢市立興譲小学校	講師:モンテディオ山形ジュニアコーチ 松本 恵大 氏(元選手)
	管理栄養士(公認スポーツ栄養士) 西田 久美子 氏
対象学年:5, 6年生	

【内容】

「強くなる身体は食事から！元プロサッカー選手に聞く、食べるパワーのひみつ」

○松本コーチ(元選手)について知る

松本コーチの現役当時のプレー動画を見て、プロとして活躍するために必要な食生活について話を聞き、子どもたちは最高のパフォーマンスをするために必要な食生活について考えることができた。

○食べるパワーのひみつについて知る

朝ごはんをとることの効果について、体と脳を元気に動かすために朝食が重要であることを学んだ。

【現役時代のプレー】



【現役時代の普段の食事】



【バイキング料理の場合】



【食べるパワーとは】



【食育リーフレットで確認】



【質問タイム】



【児童の振り返り】

- ・サッカー選手は、プレーや筋力トレーニングだけでなく、食事にも気をつけていたことがわかった。
- ・生活リズムが崩れると体調を崩してしまい、プレーにも影響すると聞いたので、食事は大事だと思った。
- ・運動前後に食べるといいものについて教えてもらったので、運動するときに気をつけたい。「食べることは生きること」という言葉が印象に残った。

◆実施内容

山形県立 長井高等学校	講師:山形ワイヴァンズ選手 吉田 健太郎 氏、中田 嵩基 氏 管理栄養士(公認スポーツ栄養士) 西田 久美子 氏
	対象学年:1, 2年運動部所属生徒

【内容】

「未来の自分をつくる食事の力～高校生アスリートのための栄養戦略～」

生徒に、「エネルギーを得る上で食事は必要不可欠な行為であり、朝食を抜くことは、エネルギー量や栄養のバランスを欠くといった大きなリスクを生じさせ、体の成長やバランスを欠くといった大きなリスクを生じさせ、体の成長やスポーツ活動に悪影響を与える」ことを認識させ、それを防ぐための食事内容の考え方や食事のとり方(コンビニなどの活用法、分食)について教授いただいた。後半は、山形ワイヴァンズ選手への質疑応答を行った。

【体重管理で適正な量を摂取しているかチェックする】



【食事のバランスの考え方と必要量について】



【選手から生徒たちへメッセージ】



【生徒の振り返り】

- 今までよりも食事を大切にしていきたいと思ういい機会となった。
- タンパク質のとり方や、プロテインのメリット・デメリットを詳しく聞くことができてよかったです。体つくりの参考にしたい。
- 選手が高校生の頃の話など参考にすることが多かった。また、朝ごはんの大切さやバランスよく食べること等、改めて意識することができた。

◆実施内容

県立酒田西高等学校 定時制	講師:食育インストラクター 海藤 道子 氏
	対象学年:3年次生、4年次生

【内容】

「食育講座 ワンコイン料理教室」

- ① 講義 ②調理実習(オムライス・ひじき煮・ポテトサラダ) ③実食・まとめ

一人暮らしにも役立つ料理(低予算で簡単で、栄養をきちんととれる)を学び、食の大切さを実感することができた。

【調理実習の様子】



【ありがとうございます】



【お礼の言葉】



【生徒の振り返り】

- ・料理は苦手でしたが、これを機に挑戦してみようと思った。
- ・これから一人暮らしでなんでも自分でやらなければならないため、今回たくさん料理の知識を学べて、不安を少し取り除けた。
- ・一人暮らしで作れる料理を学ぶことができた。外食に頼りすぎず、自炊を頑張ろうと思った。
- ・一人暮らしになつたら、週末に作った出汁や料理を小分けして冷凍し、平日に食べられるようにしたい。
- ・あるもので料理を作ることで、節約できることを学んだ。