



弁当箱法を用いた 食教育プログラムの開発と評価 —宮城県M高校の事例—

東部保健福祉事務所登米地域事務所
技師 飯田三紀子

取り組みの背景

1. 高校生は自立した食物選択力形成が求められる時期である。
2. 朝食欠食など，食物選択の自己決定が多くの課題につながっている。
3. 高校生への食育の事業展開は、小・中学生に比べて少なく，実施が難しい。



目的

高校生が自分の食事の適量と栄養バランスを理解し、実践への態度を高めることを目標とした食教育プログラムを計画・実施・評価すること。



実施内容

日時：平成24年12月12日（水）

場所：宮城県M高校

学習者：1年生98名

（男子70名，女子28名）

支援者：

宮城学院女子大学平本教授及び学生，みやぎ食育コーディネーター，食生活改善推進員，登米市栄養士，宮城県M高校教員及び養護教諭，教育事務所及び地方振興事務所の食育担当者，当所管理栄養士

3・1・2弁当箱法

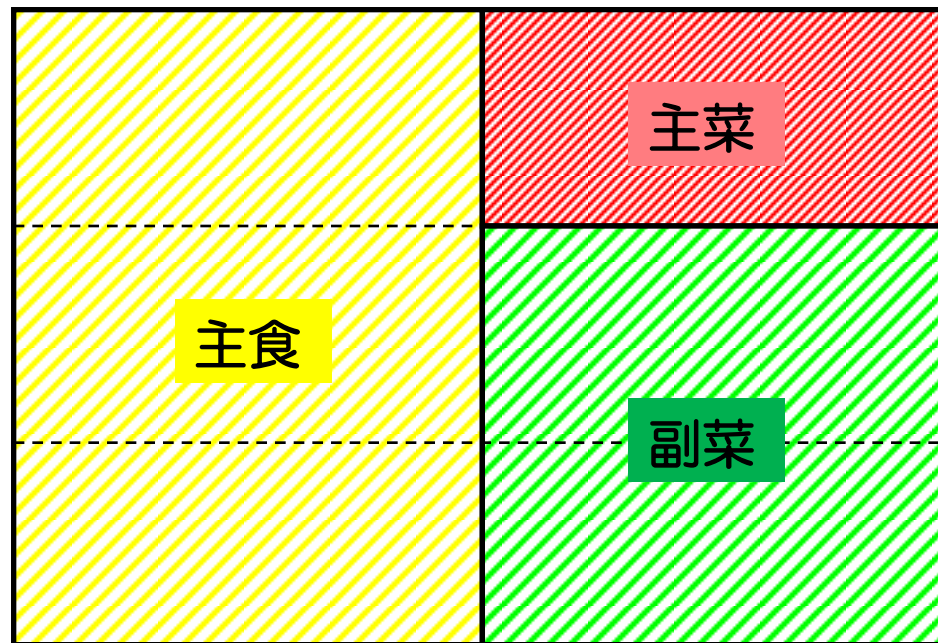
★弁当箱の大きさ，容量（ml）
＝1食分のエネルギー（kcal）

- 1食単位というサイズで望ましい食事量や栄養バランスの目安が一目で簡単にわかる
- できあがった弁当を「ものさし」にすれば，面倒な栄養計算は必要ない



◆5つのルール

- ①自分にあった大きさの弁当箱を選ぶ
- ②主食・主菜・副菜を3:1:2の面積比につめる
- ③料理が動かないようにつめる
- ④塩分や油の多い料理は1品までにする
- ⑤おいしそうにつめる



プログラムの流れ

詰めてみよう！ 3・1・2お弁当レッスン♪

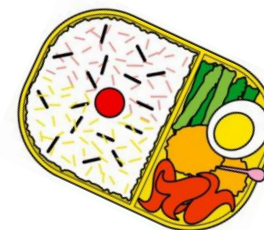
1. 講話（45分）

「3・1・2弁当箱法に基づく、
望ましい食事の量とバランスを知ろう」



2. 実践（60分）

持参した弁当箱におかずを詰める



3. 試食（30分）

4. 学習の振り返り（30分）

振り返りシートへの記入



支援者の役割

	人数	役割
宮城学院女子大学 教授	—	講話，全体の確認，詰め方のアドバイス
宮城学院女子大学 学生	2	写真撮影，印刷
みやぎ食育 コーディネーター	5	料理の準備，詰め方の進行及び支援
食生活改善推進員	5	料理の準備，詰め方の支援
登米市栄養士	4	詰め方の支援，振り返りの進行，アンケートの回収
宮城県M高校 養護教諭	—	生徒及び教員への事前指示，調整
地方振興事務所 教育事務所	2	記録，アンケートの回収
保健福祉事務所	2	全体の進行，記録，詰め方の支援， 振り返りの進行，調整

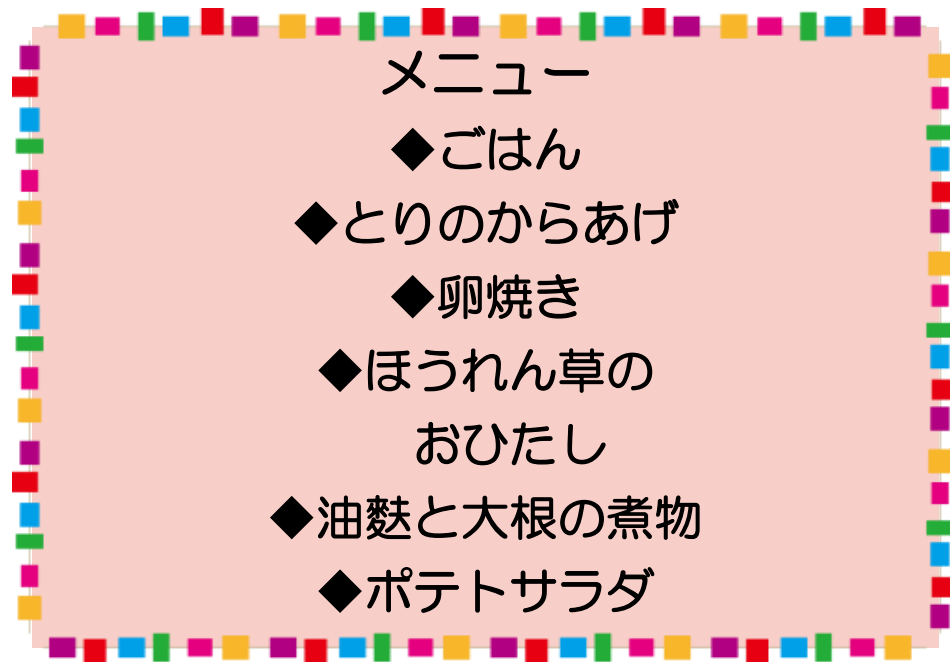
1. 講義（45分）

- 弁当箱法の理論と実際の方法について説明



2. 実践（60分）

- ① 生徒が持参した弁当箱に弁当箱法でおかずをつめる
- ② 支援者が弁当箱を確認し，ルールに則っていない場合はやり直す
- ③ 詰め終わったら弁当と一緒に写真撮影



3. 試食（食べて確認する）（30分）

- 普段の昼休み時間のように友達と食べる



4. 学習の振り返り（30分）

- 普段の弁当との違い，気づいたこと，感想を発表
- 振り返りシート（調査票）を用いて学習を振り返り，感想を記入

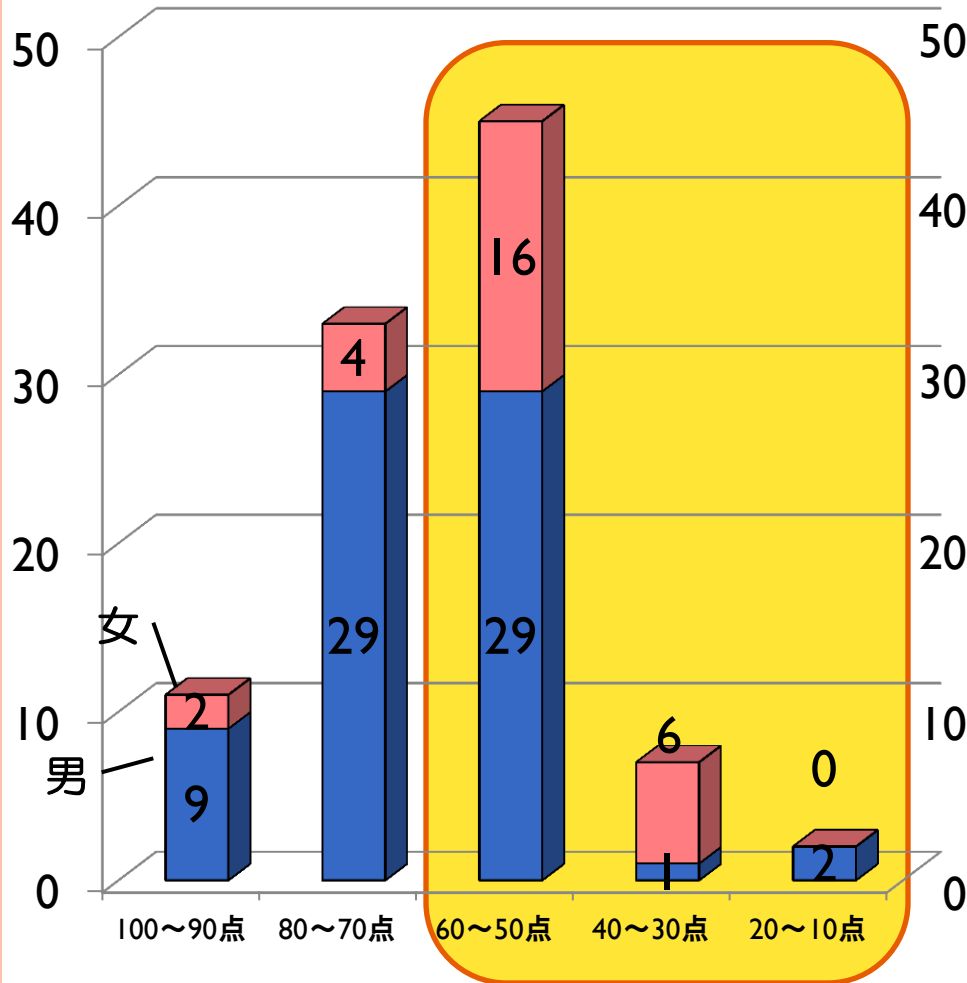


振り返りシート（調査票）の項目

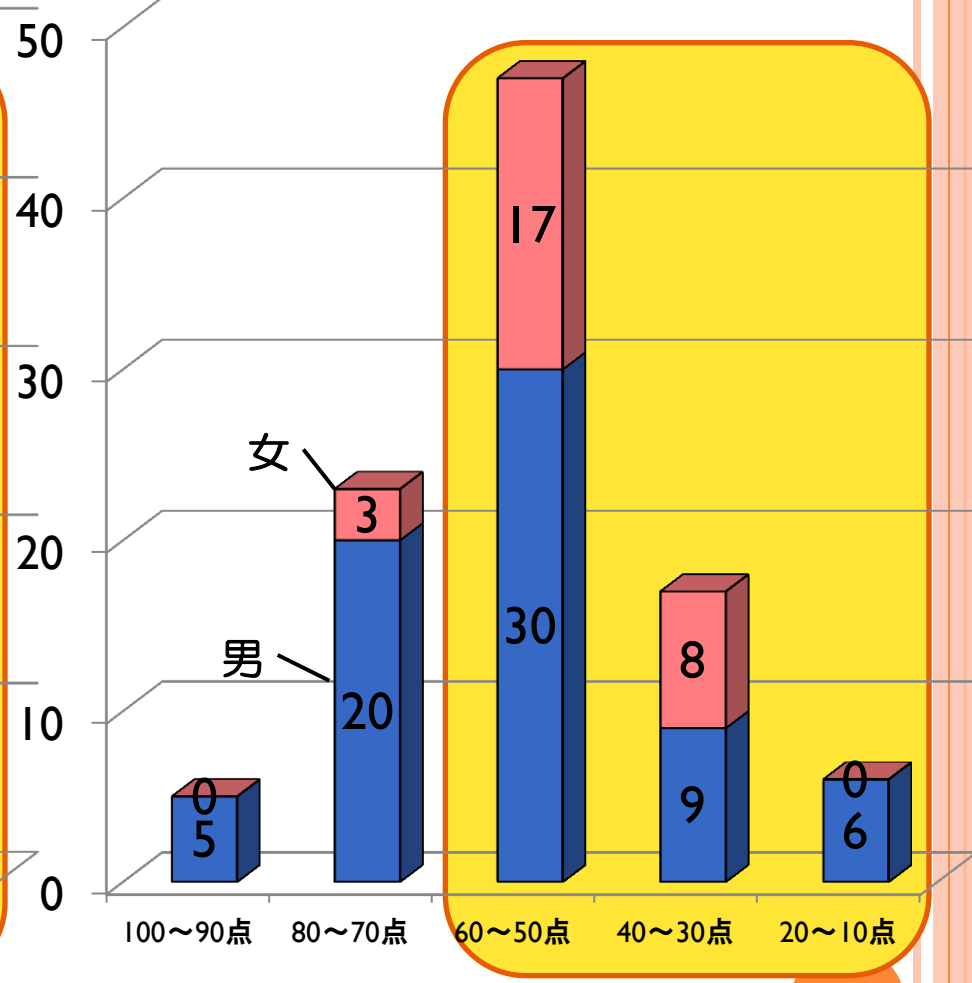
目的：高校生が自分の食事の適量と栄養バランスを理解し、実践への態度を高めることを目標とした食教育プログラムを計画・実施・評価する。

調査項目（3・1・2弁当箱法・M高校）			
		弁当・弁当箱法	食生活全体
QOL		日常の弁当の総合点	日常の食生活の総合点
		今後できそうな弁当の総合点	
		弁当箱法学習の楽しさ	
健康			主観的健康感
			体格（身長、体重）
食行動	食べる	日常弁当の主食の種類	栄養のバランスを考えて食べているか
		弁当箱法：全体量、主食量、主菜量、副菜量	朝食の摂食頻度
		日常の弁当との違い	
	作る	弁当作りの有無	食事作りの有無
		弁当購入の有無	
	情報受発信	誰かに伝えたいか	
食態度	食べる		今後、栄養のバランスを考えて食べたいと思うか
			今後、栄養のバランスを考えて食べられそうか
	作る	今後、弁当箱法の弁当を作ってみたいか	
		今後、弁当箱法の弁当を作ることができそうか	
	情報受発信	弁当箱法を誰かに話したいか	
食知識		弁当箱法がわかったか	食事のバランスがわかるか
		弁当箱法は食事の栄養バランスがわかりやすいか	
		自分に合ったごはんとおかずの量がわかったか	

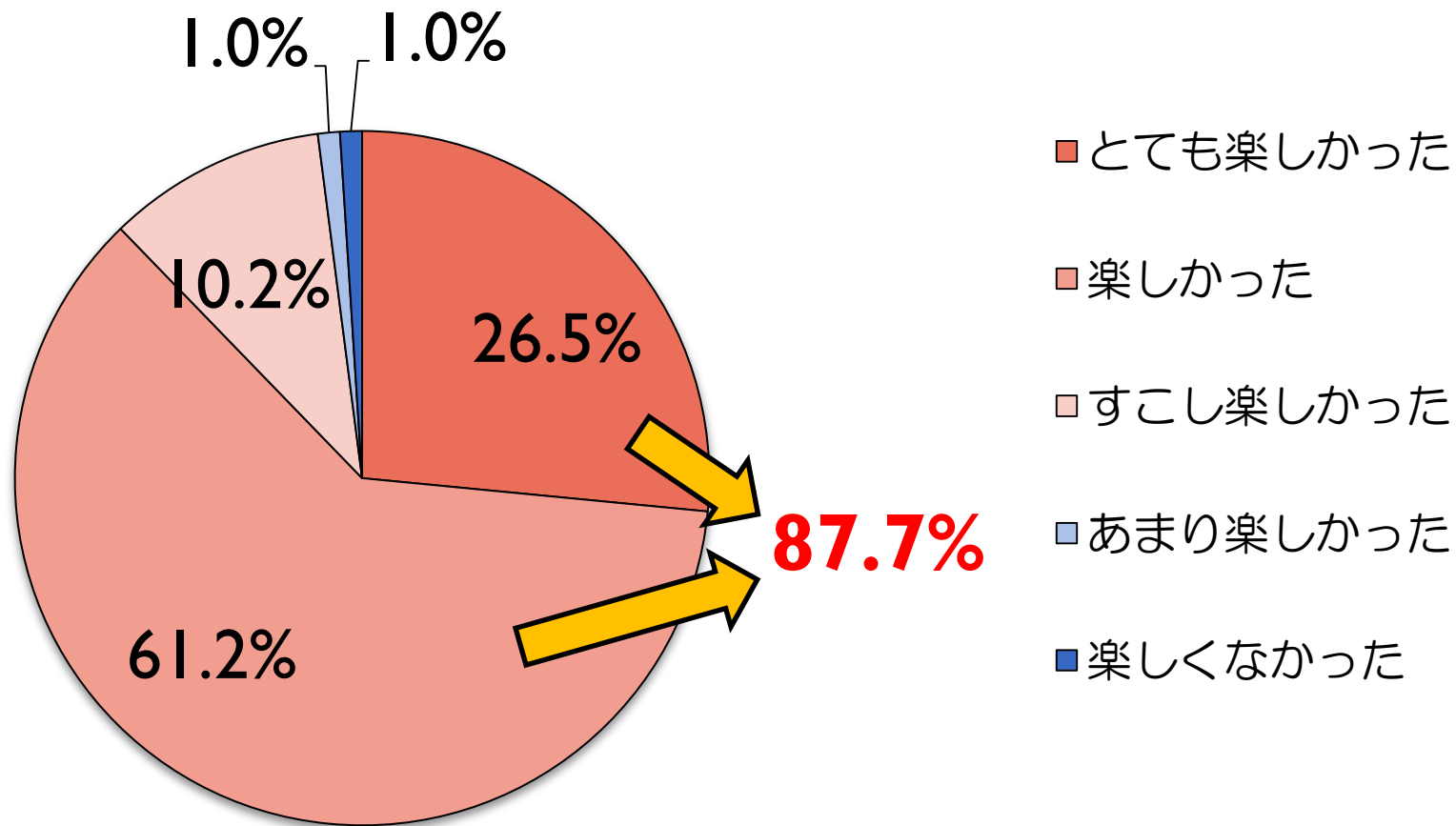
調査結果



ふだんの弁当の点数
(100点満点)

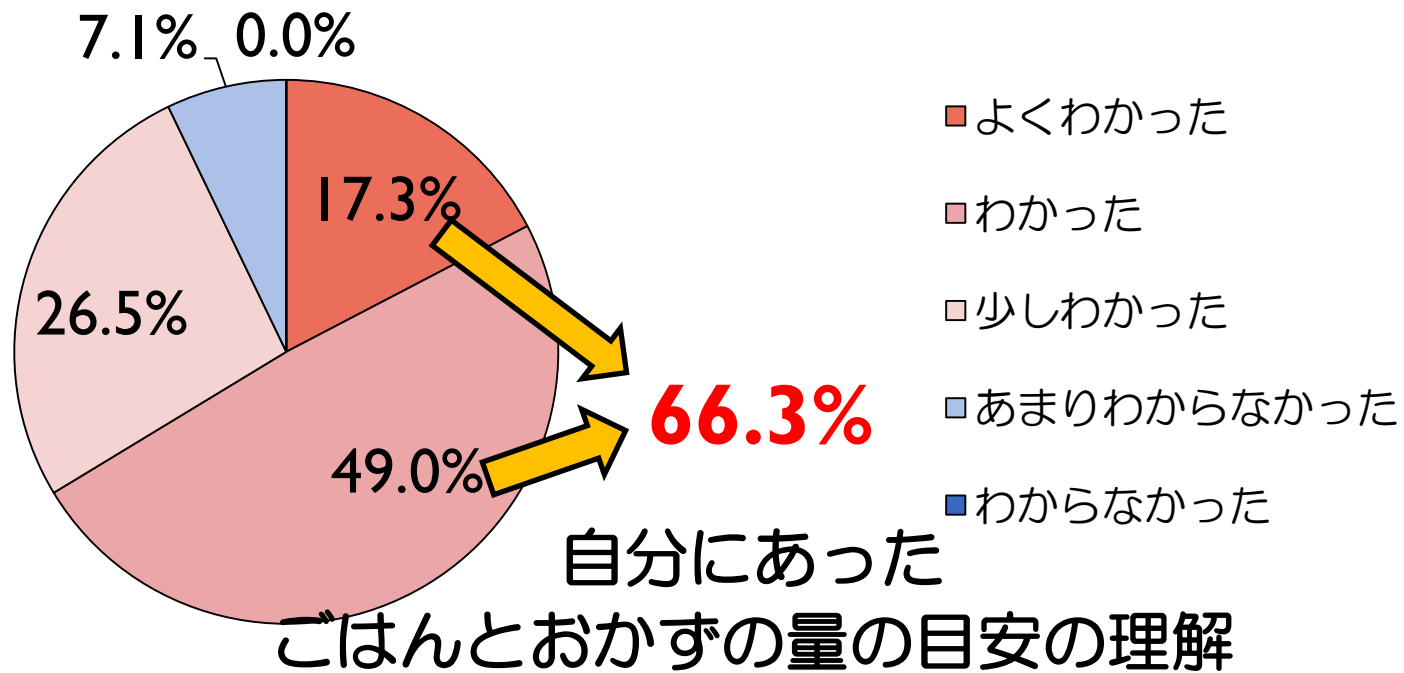
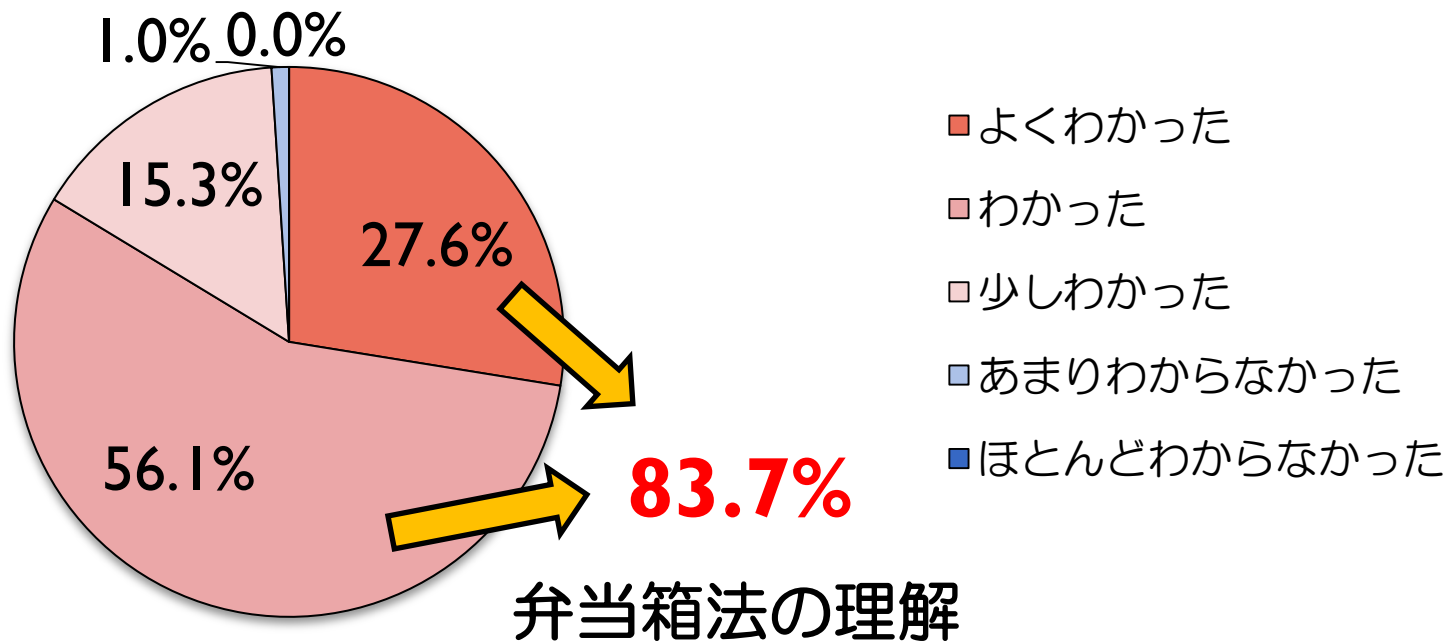


ふだんの食生活の点数
(100点満点)



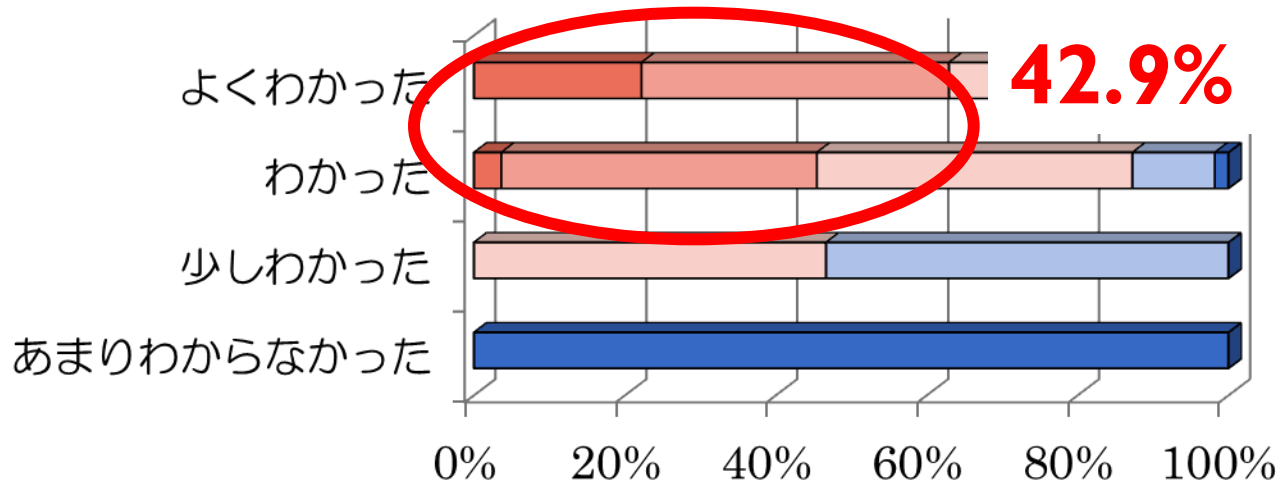
今日の弁当箱法の学習は楽しかったですか





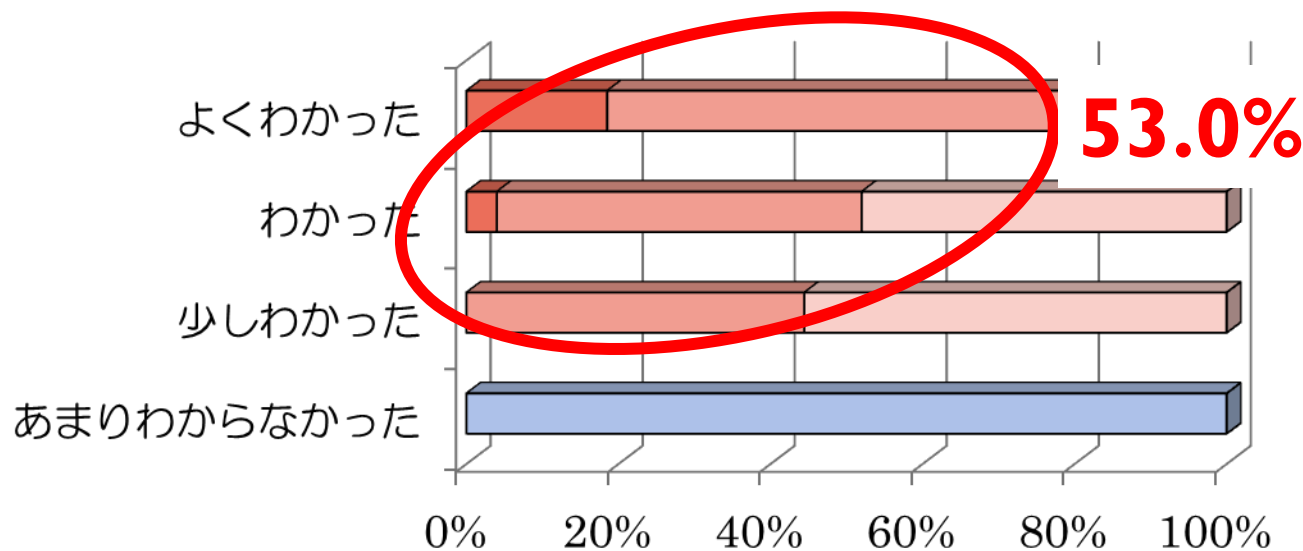
弁当箱法の理解度と弁当箱法を活用することへの意欲，自己効力感の関連

弁当箱法の理解



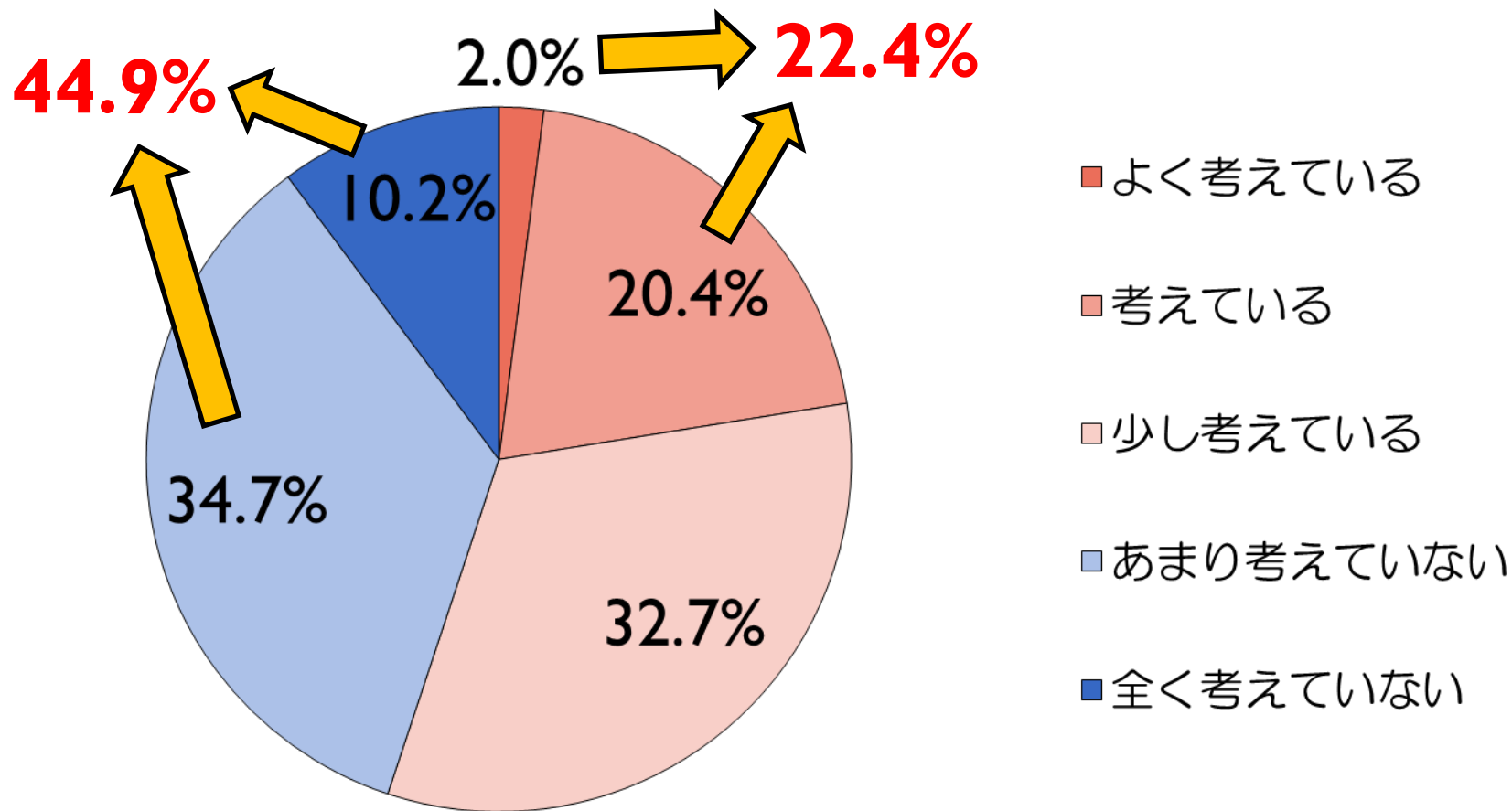
- とても思う
- 思う
- 少し思う
- あまり思わない
- まったく思わない

弁当箱法を活用して弁当を準備したいか (意欲)



- かなりできそう
- できそう
- 少しできそう
- あまりできなそう

弁当箱法を活用して弁当の準備ができるか (自己効力感)

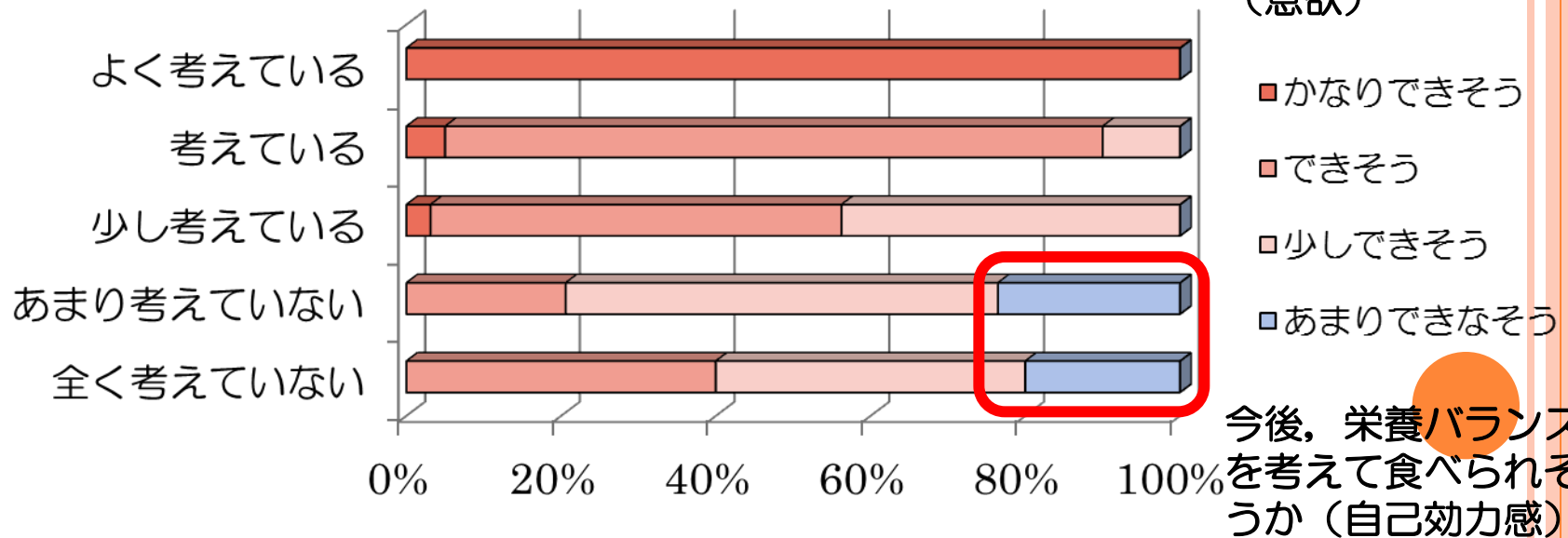
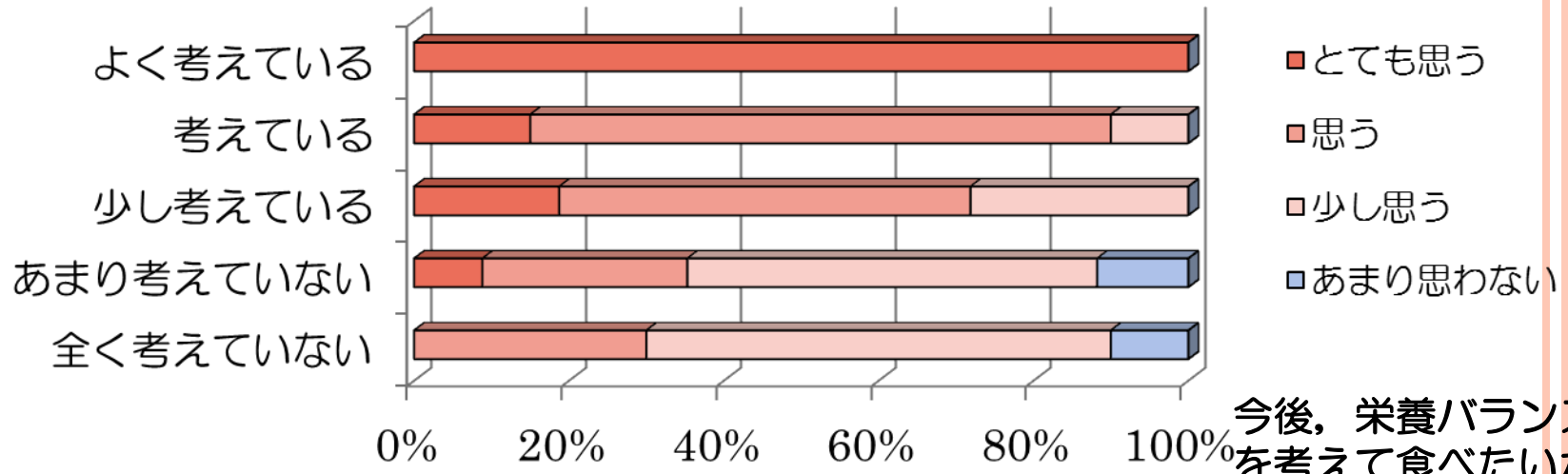


普段、栄養バランスを考えていますか



栄養バランスを考えて食べることへの実践と意欲、 自己効力感の関連

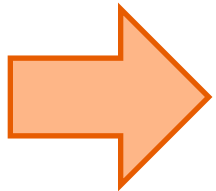
普段、
栄養バランスを考えているか



プログラムの評価

1. 教材の調達

教材の料理を地域の仕出し業者に依頼した。支援者の過剰な負担を軽減することができた。

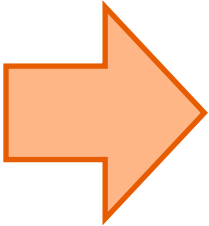


生徒への支援に集中することができた。



2. 事前研修の大切さ

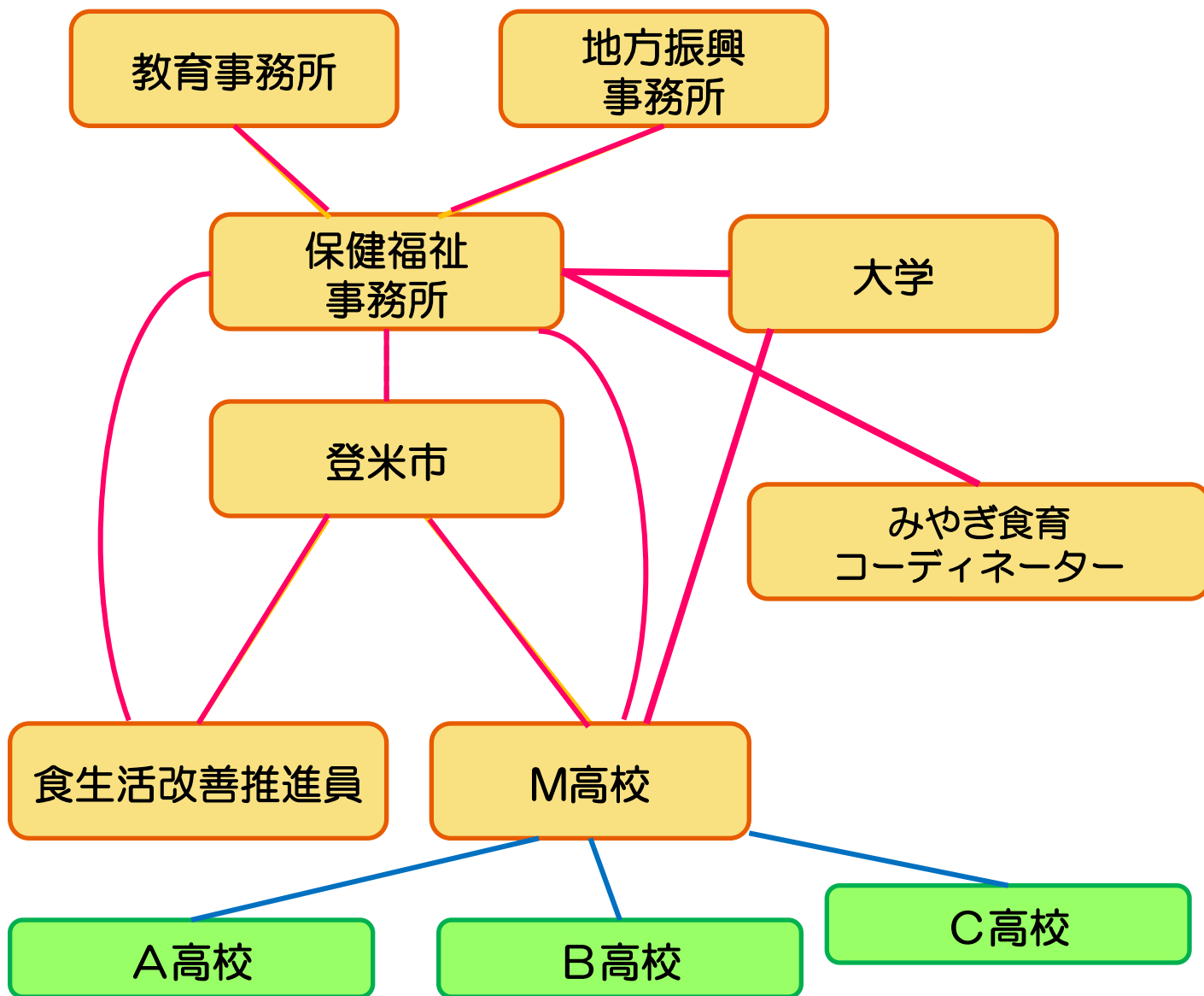
支援者による事前研修の機会を設けたことにより、地域の支援者が学習内容の理解を深めることができた。一方、生徒への指導では課題もみられた。



事前学習とともに支援者間での打ち合わせを十分に行う必要がある。



3. 多分野による連携の構築



まとめ

- 弁当箱法の理解が今後の実践への意欲及び自己効力感につながっていることが確認できた。
- 今後は学習による自己効力感があがりにくい生徒の背景を捉え、支援を検討する必要がある。
- 追跡調査により、今回のプログラムにより行動の変化につながっているのかを確認する。

