

食の共同研究プロジェクト「ぱくぱく健康キッズ&タウン」推進会議メンバー

(平成 15 年度)

世田谷区世田谷保健所	所長 副所長 健康企画課副参事 健康企画担当係長（事務） 健康企画課（保健師） 健康企画課（事務） 健康推進課長（医師） 健康推進担当係長（事務） 健康推進課主査（管理栄養士） 健康推進課（事務） 健康推進課（事務） 健康推進課（保健師） 生活保健課（食品衛生監視） 生活保健課調査相談（食品衛生監視） 生活保健課調査相談（保健衛生監視）	氷見 宏行 林田 憲明 阿部 晃一 渡邊 裕司 奈良部 晴美 山口 篤志 井出 多延子 竹内 益子 小林 陽子 古川 摂子 杉浦 健夫 相馬 由紀子 松野 裕子 大岩 達也 藤本 仁美	
世田谷区	世田谷保健福祉センター 北沢保健福祉センター 烏山保健福祉センター	管理栄養士 管理栄養士 管理栄養士	梶 忍 田口 寿美子 石原 聡子
世田谷区教育委員会	教育指導課 保健給食課	指導主事 指導主事 管理栄養士	直田 益明 白旗 和也 阿久津 路子
世田谷区立桜小学校	校長 教頭 教諭 教諭 家庭科教諭	梅原 照二 千葉 秀一 島崎 律子 山田 宏 佐々木 玲子	
世田谷区立用賀小学校	校長 教頭 教諭 教諭 教諭 学校栄養職員	内藤 信 榎本 勉 時國 淳 奥村 法文 柄本 香織 岩淵 薫	
世田谷区産業振興部	商業課長 事務	杉本 亨 角田 房子	

食の共同研究プロジェクト「ぱくぱく健康キッズ&タウン」推進会議メンバー

(平成 16 年度)

世田谷区世田谷保健所	所長 副所長 健康企画課副参事 健康企画課副参事 健康企画課（保健師） 健康企画課（事務） 健康企画課（事務） 健康推進課長（医師） 健康推進担当係長（事務） 健康推進課主査（管理栄養士） 健康推進課（事務） 健康推進課（事務） 健康推進課（保健師） 生活保健課調査相談（食品衛生監視） 生活保健課調査相談（保健衛生監視）	氷見 宏行 佐藤 義信 森山 浩 渡邊 裕司 奈良部 晴美 山口 篤志 倉信 麻紀子 井出 多延子 竹内 益子 小林 陽子 桑原 明子 杉浦 健夫 相馬 由紀子 大岩 達也 藤本 仁美	
世田谷区	世田谷保健福祉センター 北沢保健福祉センター	管理栄養士 管理栄養士	梶 忍 田口 寿美子
世田谷区教育委員会	教育指導課 保健給食課	指導主事 管理栄養士	白旗 和也 阿久津 路子
世田谷区立桜小学校	校長 教頭 教諭 家庭科教諭 学校栄養職員	矢作 利三 千葉 秀一 島崎 律子 佐々木 玲子 大平 千代子	
世田谷区立用賀小学校	校長 教頭 教諭 教諭 教諭 学校栄養職員	内藤 信 榎本 勉 時國 淳 奥村 法文 柄本 香織 岩淵 薫	
世田谷区産業振興部	商業課長	杉本 亨	

Ⅱ. 研究により開発した教材・調査票など

Ⅱ 研究により開発した教材・調査票など

- 【資料1】 児童の食に関する学習 学習指導案の例 (S 小学校)
- 【資料2】 児童の食に関する学習 学習指導案の例 (S 小学校)
- 【資料3】 S 小学校の学習で用いたランチバイキングのメニュー
- 【資料4】 児童の食に関する学習 学習指導案の例 (Y 小学校)
- 【資料5】 児童の食に関する学習 学習指導案の例 (Y 小学校)
- 【資料6】 プロジェクトで開発した児童の食事しらべ 個人結果票
- 【資料7】 保護者の食に関する学習 実施要項の例 (S 小学校)
- 【資料8】 保護者の食に関する学習 実施要項の例 (Y 小学校)
- 【資料9】 プロジェクトで開発したポスター
- 【資料10】 プロジェクトで開発したリーフレットの例
- 【資料11】 プロジェクトで開発したPOP の例
- 【資料12】 ポスター、リーフレット、POP を実際に使用している様子
- 【資料13】 プロジェクトで開発したホームページ <http://eecommu.com/pakupaku/>
- 【資料14】 子ども用「健康・食生活に関するアンケート」事後調査票
- 【資料15】 子ども用簡易型自記式食事歴法質問票 小学校高学年用(BDHQ_10y)
- 【資料16】 成人用「健康・食生活に関するアンケート」事後調査票
- 【資料17】 成人用簡易型自記式食事歴法質問票 (BDHQ)
- 【資料18】 商店主用「世田谷区内商店の取組みについてのアンケート」事後調査票

【資料1】児童の食に関する学習 学習指導案の例(S小学校)

食に関する学習指導案(例1)

平成15年5月30日(金) 2,3,4校時,給食時間
 世田谷区立S小学校 6年2組
 男子 17名 女子 16名 計 33名
 指導者: 家庭科 佐々木 玲子
 学級担任 島崎 律子

1. テーマ :ばくばく弁当パートI

2. 学習のねらい

- ・自分が食べたい弁当を構想し、弁当箱に詰め、さらに給食の食器に移し変えを行うことで、自分の課題に気づくことができる

3. 展開

時間	学習活動	教材	教師・スタッフの支援	
9:30	<p><u>家庭科室</u></p> <p>1.本時の学習内容の確認</p> <p>2. 我が家のおすすめ簡単料理をグループごとにつくる(班単位×8)</p> <p>3. ワークシート記入</p> <p>弁当箱の容積と重量を計測</p> <p>(片付け・移動)</p>	<p>ワークシート</p> <p>弁当箱</p>	<p><u>家庭科室</u></p> <p>衛星・安全面には十分注意するよう伝え、確認</p>	<p><u>ランチルーム</u></p> <p>セッティング</p> <p>保護者の料理を盛付け 冷蔵保存するものは冷蔵庫へ</p>
10:50	<p><u>ランチルーム</u></p>		<p><u>ランチルーム</u></p>	<p>10:50までに盛付け終了</p>
11:00	<p>5. ワークシート記入</p> <p>食べたい弁当の設計図を作成する お弁当のキャッチフレーズを記入 なぜ、こうしたのかを記入</p> <p>手洗い</p> <p>6. お弁当詰め作業開始</p> <p>7. 写真撮影・重量計測</p>	<p>色鉛筆</p> <p>スケール デジカメ 定規 ランチョンマット</p>	<p>ワークシートに実物大の弁当箱をのせ、型を取ることを説明 料理名も記入するよう説明</p> <p>設計図どおりに詰めているか確認 (書き換えないよう伝える)</p>	<p>弁当箱洗浄</p> <p>保護者の方に撮影をお願いする</p>
11:50	<p>8. いただきます</p>			
12:20	<p>9. ごちそうさま</p> <p>10. ワークシート記入</p> <p>食べてみてわかったこと、思ったこと</p>		<p>給食の器に移し変えて、いつも食べている給食となにが違うか、自分の食べ方に気づくよう支援する</p>	
12:35	<p><u>家庭科室・ランチルーム</u></p> <p>11. 後片付け</p>			
13:05	<p>12. 終了</p>			

4. 評価

- ・自分が食べたい弁当を構想し、弁当箱に詰め、さらに給食の食器に移し変えを行うことで、自分の課題に気づくことができたか

【資料2】児童の食に関する学習 学習指導案の例(S 小学校)

食に関する学習指導案 (例2)

平成15年10月7日(火) 2,3,4校時,給食時間
 世田谷区立S小学校 6年1組
 男子 14名 女子 18名 計 32名
 指導者: 家庭科 佐々木 玲子
 学級担任 山田 宏

1. テーマ :ばくばく弁当パートⅡ

2. 学習のねらい

・ばくばく弁当パートⅡに向けての学習内容(主食・主菜・副菜の理解、一食分の適量把握の学習)を生かして自分の心身状態にあった弁当を構想し、実際に弁当箱につめて、食事として実現することができる。

3. 展開

時間	学習活動	教材	教師・スタッフの支援	
	<u>家庭科室</u>		<u>家庭科室</u>	<u>ランチルーム</u>
9:30	1. 今までの学習内容の復習 2. 本時の学習内容の確認 29種類の料理を分類 主食・主菜・副菜と調理方法別に分類する 弁当箱ダイエット法5つのルールの確認 手洗い・身支度	主食・主菜・副菜×調理方法分類表(模造紙) 料理カード	29種類の料理が主食・主菜・副菜のどれにあたるのか確認しながら、料理カードを分類する。 弁当箱ダイエット法の5つのルールの中で同じ調理法を重ねないことを表を用いて説明する	ランチルームセッティング
10:00	3. 調理実習(班単位×8) 各グループ別に調理を行う		衛星・安全面には十分注意するよう伝え、確認	保護者の料理を盛付け冷蔵保存するものは冷蔵庫へ
10:30	4. ワークシート記入 弁当箱の容積と重量を計測 (片付け・移動)	ワークシート 弁当箱		10:50までに盛付終了
	<u>ランチルーム</u>			
11:00	5. ワークシート記入 料理を見ながら弁当の設計図作成 キャッチフレーズ・なぜそうしたか 手洗い		今まで学習したことをふまえて、設計図を書くことができているかを(5つのルールに沿っているかを確認)	弁当箱洗浄
11:30	6. お弁当詰め作業開始 7. 写真撮影・重量計測	デジカメ 定規 ランチョンマット	設計図どおりに詰めているか確認	写真撮影
12:15	8. いただきます			料理(単位当り)の計測
12:35	9. ごちそうさま 10. ワークシート記入 食べてみてわかったこと、思ったこと 食生活に生かそうと思うこと		パートⅠの時とは何が違うのか、パートⅡで弁当作りをして、今後自分の食生活に生かそうと思うことは何かを確認	
12:45	11. 後片付け			
13:05	12. 終了			

4. 評価 ・ばくばく弁当パートⅡに向けての学習内容を生かして自分の心身状態にあった弁当を構想し、実際に弁当箱につめて、食事として実現することができたか

【資料3】 S 小学校の学習で用いたランチバイキングのメニュー

S小学校 ぱくぱく弁当パート I
のバイキングのメニュー(1組の例)

	主食	主菜	副菜	ゆとりの 1品
児童が 調理		卵焼き・豚しゃぶ チンジャオロース 豚とキャベツの重ね煮 豚キムチ 麻婆豆腐	ツナサラダ 大根とツナの煮物 レンコンの炒め物	
保護者 が用意	スパゲッティ	ゆで卵 タコウインナー 鶏の唐揚げ 塩鮭	コロッケ・ポテトサラダ フレンチポテト プチトマト・人参グラッセ 青菜ごま和え 生野菜・ひじき煮物 うずら豆	佃煮
給食	白飯		きんぴらごぼう	かつおでんぶ 甘夏
	2品	10品	13品	3品

S小学校 ぱくぱく弁当パート II
のバイキングのメニュー(2組の例)

	主食	主菜	副菜	ゆとりの 1品
児童が 調理		豚肉のつけ焼き コンビーフの卵焼き 豚肉の野菜巻き ハム入りオムレツ	三色春巻き ピリカラキンピラゴボウ ジャガイモのキンピラ アスパラとハムの炒め物	
保護者 が用意	スパゲッティ	ゆで卵 卵焼き タコウインナー 鶏の唐揚げ 塩鮭	コロッケ・ポテトサラダ フレンチポテト プチトマト・人参グラッセ インゲンお浸し 野菜の含め煮 ひじき煮物・うずら豆	佃煮
給食	白飯	魚の味噌マヨネーズ焼き	野菜のごまソースがけ	
	2品	10品	14品	1品

【資料4】児童の食に関する学習 学習指導案の例(Y小学校)

食に関する学習指導案 (例3)

平成 15 年 9 月 30 日(火) 5,6 校時
 世田谷区立 Y 小学校 6 年 3 組
 男子 23 名 女子 17 名 計 40 名
 指導者 T1 学級担任 柄本香織
 T2 学校栄養職員 岩淵 薫

1. テーマ どんな食べ方がいいのかな
2. 栄養教育のねらい
 - 1) 主食・主菜・副菜の理解
 - 2) 主食・主菜・副菜が揃うことで、栄養のバランスが良い食事になることを知り、1食分の献立を立てることができる
 - 3) 自分の健康を考え、栄養のバランスのとれた食事をしていこうとする意欲を持つことができる
3. 展開

時間	学習活動	教師・スタッフの支援	教材	評価
8	・本時の学習活動を知る ・「主食」「主菜」「副菜」の言葉について、主菜や副菜を知らない人が多かったことを知る ワークシートにある料理の絵の中から、自分の好きな、夕食の献立を立て、ワークシートに記入する。 基本の食事形態(主食・主菜・副菜)を知ろう	T1(柄本) 本時の学習内容について知らせる T2(岩淵) 昨年の調査結果で「主食」「主菜」「副菜」という言葉を知らなかった人の割合を発表 T2 ワークシートの中から、自分の好きな 1 食分の夕食の献立を栄養のバランスも考えて選ぶように伝える	主食・主菜・副菜についての調査結果の円グラフ ワークシート「夕食を選んでみよう」 実物大料理カード ランチョンマット(画用紙)	ワークシートから栄養を考えて料理を選んでいるか どのような点で栄養を考えて料理を選んでいるのか確認する どのようにわけたかを考えているか
43	選んだ料理を各班で友だちに発表する。また、どんなことを考えて選んだかグループで話し合う(グループ活動) 4人(発表したい人)が選んだ料理を黒板に貼る 岩淵先生がどのように分けたかを考え、気づいたら発表する 主食・主菜・副菜の組み合わせや量によって栄養のバランスが良くなることを知る 主食・主菜・副菜が揃わない食事をしているとどうなるのかを理解する	T2 児童が黒板に貼った料理を、「主食」「主菜」「副菜」「ゆとりの一品」に分類し、どのように分類したか質問する T2 食事の基本形態と栄養のバランスの関係について知らせる 模型を使って説明 主食・主菜・副菜の偏りの弊害について質問する T1 栄養のバランスとはどういうものかを確認しワークシートに記入させる	「主食：エネルギーのもとになるもの」「主菜：主に体をつくるもの」「副菜：からだの調子をととのえるもの」フラッシュカード 模型 	どのようにかをわけたかを考えているか 主食・主菜・副菜とは何かを理解しているか
45	ワークシートに記入 今日の給食の献立が何か発表する。 学校給食では主食・主菜・副菜が組み合わせられ、栄養のバランスが良い食事になっていることを知る 給食の献立作りに挑戦しよう	T2 学校給食では主食・主菜・副菜が組み合わせられ、栄養のバランスが良い食事になっていることを伝える T2 今まで学習したことを生かして、12月の学校給食の献立を考え、良いものは給食メニューに採用されることを伝える	今日の献立の写真カード 実物大料理カード ランチョンマット ワークシート	主食・主菜・副菜を上手に組み合わせさせて献立を立てているか
65	栄養のバランスを考えて選んだ料理が、学校給食の献立になることを知る。	T2 代表の人は30秒で献立の良いところをアピールするように伝える	給食の条件 <ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養のバランスを考える ・ 1食253円(高い食材は使えない) ・ 旬のものを使う 	主食・主菜・副菜を上手に組み合わせさせて献立を立てているか
75	給食の献立を立てるための条件を理解し、実物大料理カードを使って主食・主菜・副菜を組み合わせ、献立をたてる。ワークシートに記入する	T2 栄養士になったつもりで選ぶように伝える		
85	グループで自分の立てた献立とその理由を発表 給食にふさわしい献立をグループ単位で発表する			
85	各自で推薦したい献立を選び、ワークシートに記入	T1 専門家からみた1~3位までの献立を発表する。他のメニューについても講評する		おいしそうで、バランスが良い献立を選ぶことができたか
90	学んだ感想を発表する(2・3人) ワークシートに記入			


4. 評価
 - 1) 主食・主菜・副菜とは何か、理解することができたか
 - 2) 主食・主菜・副菜が揃うことで栄養のバランスが良い食事になることを知り、1食分の献立を立てることができたか
 - 3) 自分の健康を考え、栄養のバランスのとれた食事をしていこうとする意欲を持つことができたか

【資料5】児童の食に関する学習 学習指導案の例(Y小学校)

食に関する学習指導案 (例4)

平成 15 年 10 月 15 日(水) 3,4 校時,給食時間
世田谷区立 Y 小学校 6 年 3 組
男子 23 名 女子 17 名 計 40 名
指導者 T1 学級担任 柄本 香織
T2 女子栄養大学 武見ゆかり
T3 学校栄養職員 岩淵 薫

1. テーマ 何をどれくらい食べればいいのか?
2. 栄養教育のねらい
 - 1) 主食・主菜・副菜とは何か、の確認
 - 2) 自分にとっての1食分の適量を(お弁当箱ダイエット法により)把握することができる
3. 展開

時間	学習活動	教師・スタッフの支援	教材	評価
5	(ゲストティーチャ-紹介) ・前時で学習した主食・主菜・副菜について確認 ・学習内容を思い出し、質問に答える ・今日の授業のねらいを知る <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">何をどのくらい食べればいいのか?</div>	T1(柄本) 前回栄養士の岩淵先生から学んだことを覚えているか確認 前回の授業を踏まえて、今日の学習のねらいを説明	「主食・主菜・副菜」フッシュカード 「何をどのくらい食べればいいのか」フッシュカード 学校給食献立ワークシート	主食・主菜・副菜とは何か、各料理の主な食材は何かがわかる
25	・給食の献立を使って学習することを知る ・給食のおかずを主食・主菜・副菜にわけ ・どんなふうに詰めるかを構想し、設計図を描く どうしてこの設計図を描いたのかをワークシートに記入 どんな設計図を描いたか、どうしてこのような設計図にしたのか、その理由を発表する	T2(武見 ゲストティーチャ-) 主食・主菜・副菜について説明 T3(岩淵) 給食の献立名を主食・主菜・副菜に分ける	弁当箱ダイエット法の資料 弁当箱(各自) 200mlの計量カップ・水・ボール	学校給食のおかずを主食・主菜・副菜に分けることができる どんな弁当にしたいのか、弁当箱の設計図を描き、その理由を書いている
60	・自分の弁当箱の容積を確認 持参した弁当箱の容積を調べる 弁当箱の裏側をみる 弁当箱に水を入れて容積を確認する ワークシートにお弁当箱の容積を記入する ・1日に必要なエネルギー量(kcal)について知る ⇒1食分に必要なエネルギー量(kcal)を知る →小さすぎる・大きすぎる弁当箱は交換し、自分にちょうど良いお弁当箱を選びなおす ・お弁当の詰め方は、主食：主菜：副菜=3：1：2にするとバランスがよくなることを知る ワークシート記入(わかったこと・思ったこと)	T2「お弁当箱ダイエット法の説明」 保護者と一緒に容積を調べる T2 1日および1食分のエネルギー量を説明 容積について確認する 弁当箱交換 基準値±5%以外	主食・主菜・副菜 3:1:2の図 	kcal=mlであることを理解している 持参した弁当箱の容積を知り、自分の体に合った弁当箱が判断できる
90	・手洗い・身支度(2分間)をする ・お弁当の詰め方のポイントを知る お弁当の詰めた見本を見る ・ご飯から詰めてみる ・主菜・副菜を詰めてみる 詰め終わった児童から、先生やゲストティーチャ-に確認してもらい、順にデジカメで写真を撮る	T2 詰め方のデモ(見本)を見せてしっかり詰めることを伝える ・写真撮影の誘導・補助をする。 ・5つのルールに沿ってしっかり詰めているか確認する	各班に給食のおかずを「イケン」形式で配食する(10班分×品数)	弁当箱ダイエット法のルールに沿ってしっかり詰めることができたか。
120	いただきます～ごちそうさま ・保護者の方の感想や意見についてお話を聞く ワークシート記入(弁当箱に詰めてみて、食べてみてわかったこと、思ったこと、感想) ・何をどれくらい残したかも記入する			

4. 評価

- 1) 主食・主菜・副菜の種類について、正しく理解し、学校給食のおかずを分類することができたか
- 2) 自分にとっての1食分の適量を、正しく理解し、自分にあったお弁当箱を選んで、給食のおかずを主食：主菜：副菜=3：1：2の面積比でしっかり、いろどりよく、おいしそうに、詰めることができたか

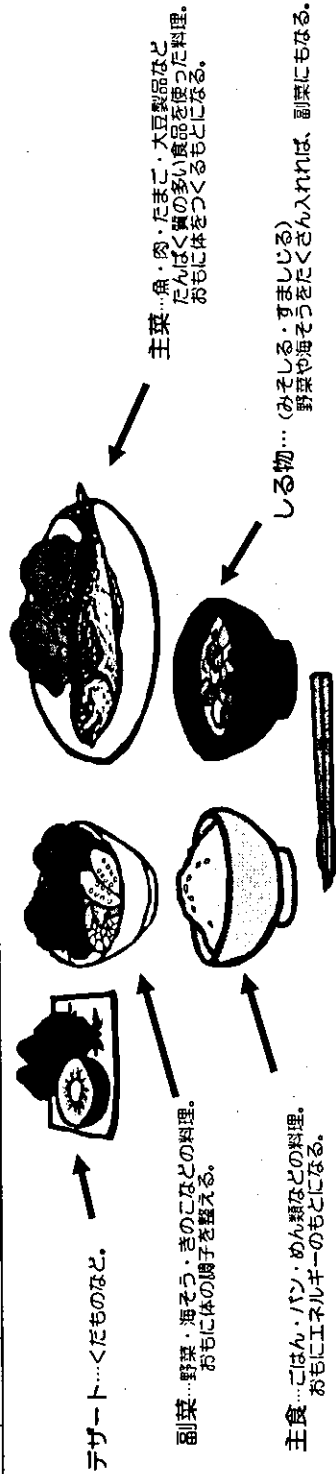
個人結果(食品群編) サンプル

ほとくの食べ方、わたしの食べ方、どんな食べ方しているのかな？

ほとくの結果 食品でみてみましょう

番号 999999999
 生年月日 平成3年 12月 26日
 調査日 平成14年 12月 4日

3色食品群	食品例	ほとく・わたしの食べ方					主な栄養素	その他の栄養素	料理では(主に)
		● 足りない	● 少し足りない	● ちょうど良い	● 少しとりすぎ	● とりすぎ			
6つの食品群	1 魚・肉・たまご・だいずなど		●				たんぱく質	ビタミン カルシウム 鉄	主菜
	2 牛乳・乳製品・小魚・海そうなど			●					
	3 緑黄色野菜 (赤や黄・緑の色のこい野菜)			●				カルシウム 鉄 食物繊維	副菜
	4 その他の野菜 (色のつずい野菜・きのこ) くだもの	●							その他
黄	5 こく類(ごはん・パン・めんなど) いも類 (じゃがいも・さつまいも・さといもなど) 砂糖・菓子	●		●			炭水化物	たんぱく質 脂肪	主食 副菜
	6 油類			●			脂肪	ビタミン	その他 (料理の材料)



1食の中に「主食・主菜・副菜」の3つの料理をそろえましょう！ ☆うちも見てね

*カラー版では「足りない」=赤色、「少し足りない」=黄色、「ちょうど良い」=青色、「少しとりすぎ」=黄色、「とりすぎ」=赤色で、子どもたちにもわかりやすく結果が示される。

個人結果(栄養素編)モノクロ版 サンプル

ぼくの食べ方、わたしの食べ方、どんな食べ方しているのかな？

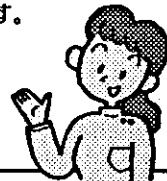
番号 999999999
調査日 平成14年 12月 4日

どんな栄養素がどんな病気と関係しているのか、もう少し詳しく結果を見てみましょう。

ぼくの結果 栄養素でみてみましょう

質問への回答率=64%

【結果の見方】
 ☆これはおよその結果です。答え方によって、実際とは少しちがっていることもあります。
 現在のままの食事を続けることをおすすめします。
 他の項目とのバランスを考えながら、少し気をつけてください。
 この項目を中心とした食習慣の改善を目指してください。
 黄色信号や赤信号がついている場合には、それぞれの項目の注意を見てください。



こんな食べ物や食べ方に注意しましょう。		こんな病気に気をつけましょう。 ○ 内はまだじゅうぶんに明らかではないものです。
<p>カルシウムをじゅうぶんに取っていますか？</p> <p><input type="triangle-up"/> <small>611mg</small></p> <p>牛乳や乳製品だけでなく、とうふや納豆などの大豆製品、野菜にも多くふくまれています。骨ごと食べる魚もおすすめです。</p>	<p>骨粗鬆症</p>	
<p>鉄をじゅうぶんに取っていますか？</p> <p><input checked="" type="radio"/> <small>46mg</small></p> <p>こく類をのぞくほとんどの食品にふくまれています。好き嫌いせず、いろいろな食品を食べることが大切です。加工食品に少ない傾向があります。</p>	<p>貧血</p>	
<p>ビタミンCをじゅうぶんに取っていますか？</p> <p><input type="radio"/> <small>99.6mg</small></p> <p>くだもの、野菜、いも類に多くふくまれています。熱や水に弱いので、調理方法に気をつけましょう。</p>	<p>高血圧・脳卒中などの循環器疾患・(胃がん)</p>	
<p>カロテンをじゅうぶんに取っていますか？</p> <p><input type="radio"/> <small>3948mcg</small></p> <p>にんじんやかぼちゃ、ほうれん草など、赤や黄、緑の色のこい野菜に多くふくまれています。</p>	<p>(いくつかの種類のがん)</p>	
<p>食物繊維をじゅうぶんに取っていますか？</p> <p><input type="triangle-up"/> <small>102g</small></p> <p>野菜、豆類、きのこ類、海そう類に多くふくまれています。</p>	<p>循環器疾患 (糖尿病・大腸がん)</p>	
<p>カリウムをじゅうぶんに取っていますか？</p> <p><input type="radio"/> <small>2191mg</small></p> <p>野菜、くだもの、豆類など、いろいろな食品にふくまれています。</p>	<p>高血圧・脳卒中などの循環器疾患・(骨粗鬆症)</p>	
<p>食塩を取りすぎではありませんか？</p> <p><input type="radio"/> <small>8g</small></p> <p>調味料だけでなく、加工食品にも多くふくまれています。みそ汁やめん類のスープにも多くふくまれているので、取りすぎには注意しましょう。</p>	<p>高血圧・脳卒中などの循環器疾患・胃がん (骨粗鬆症)</p>	
<p>脂肪を取りすぎではありませんか？</p> <p><input type="triangle-up"/> <small>34%</small></p> <p>料理に使う油(揚げ物や炒め物)、調味料(マヨネーズやドレッシング、バターやマーガリン)、肉のあぶりみ、洋菓子に多くふくまれています。取りすぎないように、少なめにすることをおすすめします。</p>	<p>心筋梗塞などの循環器疾患 (乳がん)</p>	
<p>飽和脂肪酸を取りすぎではありませんか？</p> <p><input checked="" type="radio"/> <small>P/S/E 0.39</small></p> <p>乳製品や肉類(とり肉以外)、洋菓子などに多くふくまれています。食べ過ぎないように気をつけましょう。</p>	<p>心筋梗塞などの循環器疾患</p>	
<p>コレステロールを取りすぎではありませんか？</p> <p><input type="radio"/> <small>223mg</small></p> <p>卵や魚、肉類に多くふくまれています。高脂血症の人は少なめにした方がよいでしょう。</p>	<p>心筋梗塞などの循環器疾患</p>	

数字はあなたの質問票から計算した結果です。



【資料7】保護者の食に関する学習 実施要項の例(S 小学校)

日 時：平成 15 年 6 月 20 日（金） 10：00～13：30

場 所：S 小学校 家庭科室、会議室

テーマ：「ヘルシー&美味しい 家族のための簡単料理教室」

対 象：全学年保護者へ PTA を通じて呼びかけ（プリント配布）

参加人数：37 名

参加費：500 円（食材費として）

持ち物：エプロン・三角巾・布巾 1 枚

スタッフ：嶋田雅子，武見ゆかり，村山伸子，坂口寄子，高田しずか，小林陽子，他

学習のねらい：

- ①国民栄養調査や平成 14 年度のベースライン調査結果から、食生活の問題点を認識する。
- ②食品衛生（食中毒の予防）についての知識を得る。
- ③ 1 食あたりの適量を把握する。主食・主菜・副菜の組み合わせで栄養バランスがとれることを知る。
- ④栄養目標量を摂取するための調理、献立のポイントを学ぶ

学習プログラムの流れ

時間	内容	教材	スタッフの支援
9:00	スタッフ集合・打ち合わせ		実習、会場準備
9:50～	《会議室にて》 受付・事前アンケート配布	事前アンケート	アンケート回収
10:00	学習会開始（挨拶，本日の学習の流れを説明）		
10:05 (15分)	講義①昨年度の食物摂取状況調査結果から問題提起	資料（図表）	
10:20 (15分)	講義②食品衛生（食中毒の予防）について	資料（小冊子）	
《家庭科室へ移動・身支度》			
10:50	調理デモ ・問題解決に向けて、食事への展開（食材選びや調理法のポイントについて解説）	レシピ カルシウム、鉄、 食物繊維が多く とれる食品	
11:10	調理実習 ・1台4～5人で4品×6人前を実習 ・出来上がった料理は、バイキング用に盛り付け (1/3人前ずつアルミカップに盛り分ける)		調理補助 セッティング
12:30	昼食バイキング ① 「自分に丁度良いと思う量」を選択する。 ② 主食（白飯）は盛り付けた量を計量する ③ 選んだ料理をチェックシートに記入 ④ 記入後は自由に試食	栄養バランスチ ェックシート	シートの回収→ コピー後返却
13:00	まとめ：バランスの良い食べ方は？ ・1食分の献立モデル提示・献立作成のポイントについて ・「弁当箱ダイエット法」に基づく食事選択について	弁当箱ダイエッ ト法のリーフレ ット	献立，お弁当の見 本を提示
13:15	質疑応答・事後アンケート記入	事後アンケート	アンケート回収
13:20	片付け		
13:30	終了		

<レシピ> ※バイキングは主食・主菜・副菜の12品

主食(1品):白飯

主菜(4品):鶏のソテー野菜あんかけ、ビーンズバーグ、サバのトマト煮、鮭のホイル焼き

副菜(7品):小松菜と厚揚げの炒め物、ブロッコリーとアサリ辛し和え、ごぼうときのこのさつと煮
切り昆布とさつま芋の煮物、切り干し大根の味噌マヨあえ、かぼちのヨーグルトソース
グレープフルーツとワカメのみぞれ和え

その他(2品):葡萄ヨーグルトゼリー、なすとみょうがのみそ汁

2003.6.20 世田谷区S小学校PTA栄養・料理講習会

選んだ食事の栄養バランス・エネルギーをチェックしてみましよう。 お名前

※主菜・副菜はホイルの数だけ●してみましよう	↑ 評価					
主食 ごはん				少ない 140g以下	丁度良い 150g~200g	多い 230g以上
主菜 ○○○○○○○				2個以下	3個	4個以上
副菜 ○○○○○○○○○	4個以下	5~7個	8個以上			

料理名	①食べた個数	②1個当たりのエネルギー	③食べたエネルギー		選んだ結果、感じたこと
			kcal	kcal	
主食 ご飯					
主菜 ビーンズバーグ		79 kcal			
サバのトマト煮		65 kcal			
鮭のホイル焼き		49 kcal			
鶏肉のソテー野菜あんかけ		42 kcal			
切り干し大根のみそマヨ和え		49 kcal			
切り昆布とさつま芋の煮物		40 kcal			
かぼちのヨーグルトソース		35 kcal			
小松菜と厚揚げの炒め物		30 kcal			
ごぼうときのこのさつと煮		21 kcal			
グレープフルーツと若芽のみぞれ和え		11 kcal			
ブロッコリーとアサリの辛子和え		9kcal			
葡萄ヨーグルトゼリー		46 kcal			
なすとみょうがのみそ汁		19 kcal			
合計					

【資料8】保護者の食に関する学習 実施要項の例(Y小学校)

日 時：平成 15 年 10 月 10 日（金）、16 年 1 月 21 日（水）10：00～11：45

場 所：Y小学校 ランチルーム

テーマ：「バランスの良い食べ方を知ろう 一家庭での食事、見直してみませんか」

対 象：10 月 10 日 6 年生保護者（6 年担任より声かけ）、1 月 21 日全学年保護者（PTA より声かけ）

参加人数：10 月 10 日 17 名、 1 月 21 日 30 名

参加費：無料

持ち物：電卓

スタッフ：嶋田雅子、武見ゆかり、坂口寄子、小林陽子、他

学習のねらい：①前年度実施した「ぱくぱく」ベースライン調査結果から、食生活の問題点を認識する。

②適正体重、適正エネルギーを知る。（子供も含めて）

③主食・主菜・副菜の組み合わせで栄養バランスがとれることを知る。

④栄養目標量を摂取するための調理、献立のポイントを学ぶ

学習プログラムの流れ

時間	内容	教材	スタッフの支援
9:00	スタッフ集合・打ち合わせ		
9:50～	受付・事前アンケート配布	事前アンケート	アンケート回収
10:00	学習会開始（挨拶、本日の学習の流れを説明）		
10:05 (30分)	講義＜基礎編＞ ・昨年度の食物摂取状況調査結果から：問題提起 ・体格判定	資料（図表） ワークシート	BMI 計算補助
10:45 (40分)	料理カードを用いた演習＜実践編＞ ① 自分に丁度良いと思う 1 食分の献立をつくる ② カードをみてエネルギー量を計算する ③ 自分の体格から 1 食あたりの摂取エネルギー量の目安を算出する ④ 主食・主菜・副菜を理解し、エネルギー量と料理バランスを考えて献立を修正する	ワークシート 実物大そのまま料理カード（群羊社） 主食・主菜・副菜のリーフレット	ワークシート記入補助 ワークシートは回収後、コピーして返却
11:25 (25分)	料理の展開＜応用編＞ ・家族単位での 1 食あたりの適量の把握 ・不足している食品・栄養素（野菜、鉄、カルシウム、食物繊維）の具体的な摂取法の提案 ・エネルギー・脂肪を控える調理の工夫について ・「弁当箱ダイエット法」に基づく食事選択について	家族単位の適量 父親（40 代）の 1 食量の目安量（実物：お弁当） レシピ 「弁当ダイエット法」のリーフレット	1 食分の食材の目安量、お弁当の見本を提示
11:50 (5分)	質疑応答・事後アンケート記入	事後アンケート	アンケート回収
11:55	終了		

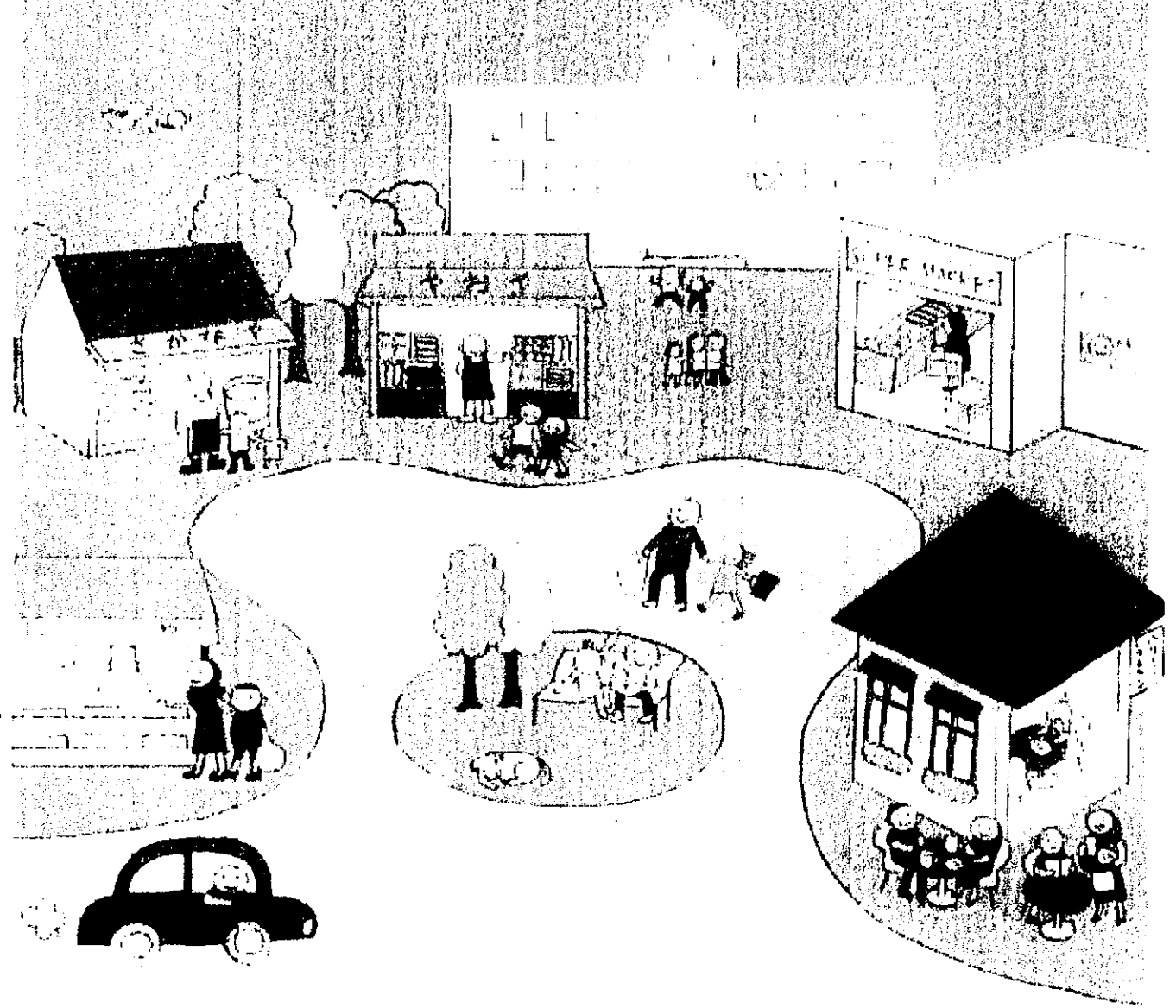
<レシピ>

主菜：若鶏の香草焼き、ぶりの香味づけ

副菜：青菜のしめじのピーナッツあえ、かぼちゃのサラダ、切り干し大根と大豆の和え物

食を通じた健康づくり すすめましょう

ばくばく健康 キッズ&タウン



世田谷区

【資料10】プロジェクトで開発したリーフレットの例

表側

野菜料理をおいしくたっぷり食べよう

あなたの気持ちに近いところから、始めよう!

STEP-1 野菜を食べることなんて気にしていなかった人は1日にとる野菜量をチェックしてみよう

1. 副菜は毎食食べましょう。
2. 毎日外食する人は野菜不足に要注意。
3. 生食(サラダ)はカサはありますが、量は少なめです。

STEP-2 よし、もっと野菜を食べよう、と思った人は食べ方・調理法を工夫して、野菜量を増やそう

1. 副菜は毎食1~2品。
2. 加熱した野菜料理(ゆでる・いためる・煮るなど)を多くしましょう。
3. 簡単に食べられるトマトやレタスを常備、青菜はまとめてゆでて小分けにして冷凍保存するなど、すぐに食べられるくふうを。
4. 冷凍野菜や野菜料理のお惣菜もじょうずに活用しましょう。

STEP-3 すでに野菜を食べるように心がけている人は野菜の量・種類に注目

1. 生なら両手1杯、加熱したものなら片手1杯が1食の目安。
2. 青菜のおひたしなど、緑黄色野菜の小鉢を1日1回とりましょう。
3. 食物繊維を増やすために、今の食事に海藻・根菜類を1日2回プラス。

私たちは、豊田香広 ばくばく健康キッズ&タウン プロジェクトの運営に賛同し、参加しています

このリーフレットに関するお問い合わせ
 豊田香広 ばくばく健康キッズ&タウン プロジェクト推進 電話 03-5432-1111(代) 1
 制作/ばくばく健康キッズ&タウンプロジェクト事務局 代表 武見ゆかり(女子醫科大学 助教) 1
 科学的監修の提供/佐々木 敏(独立行政法人国立健康・栄養研究所) 1
 写真提供は独立行政法人国立健康・栄養研究所(食生活改善推進課) 1

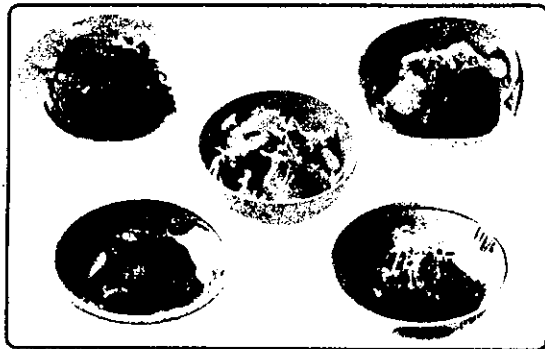


ばくばく健康キッズ&タウン
 科学的根拠と行動科学に基づく
 Health and Nutrition Tips No.4
 この内容は「ばくばく」ホームページ
 http://eocommu.com/pakupaku/でも見ることができます。

副菜をしっかりと食べよう
 ~毎食、野菜料理を食卓に~

副菜とは

野菜、いも、海藻、きのこなどを主材料(約50g以上含む)とする料理です。ビタミン、ミネラル、食物繊維など、不足しがちな栄養素の供給源となり、季節感とともに、味や彩りの多様さを食事に与えてくれます。



- 副菜は毎食1品以上、1日5品を目安にしましょう
- 野菜は1日350g以上食べましょう
- そのうち3分の1以上は緑黄色野菜(緑や黄色など色の濃い野菜)でとりましょう

裏側

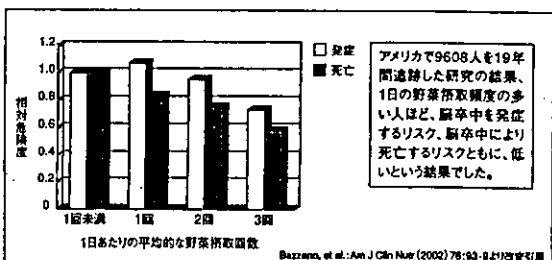
●野菜とがんの関係

(世界がん研究基金・アメリカがん研究利権委員会 1997年)

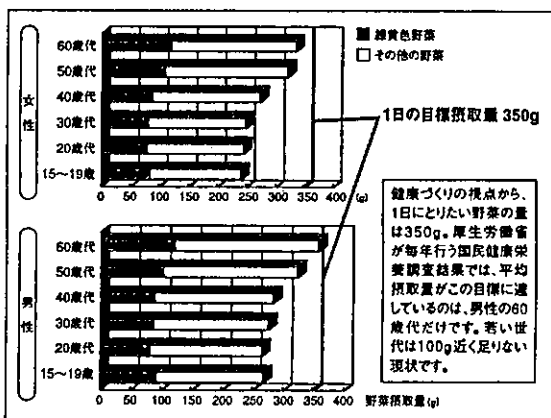
がん種別	リスク ↓				リスク ↑						
	野菜	果物	カロチノイド	ビタミンC	身体活動	食塩	肉	脂肪	アルコール	喫煙	
肺癌	-3	-3		-1						+3	+3
胃癌	-2	-2								+3	+3
大腸癌	-3	-3		-1						+3	+3
肝臓癌	-3	-3	-2	-1	-1					+1	+3
膵臓癌	-3	-3	-1	-2		+2					+3
乳がん	-2	-2		-1			+1				+3
卵巣がん	-3		-1	-3		+2	+1	+1	+2	+1	
子宮頸がん	-2	-2	-1	-1	-1		+1		+2	+2	
食道がん	-1	-1	-1	-1							+3
膀胱がん	-1						+1				
膵臓がん	-2	-2									+3

一の数値が大きいほど、がんのリスクを減少させ、十の数値が大きいほどがんのリスクを増加させます。上の表から、野菜はほとんどどの部分のがん予防にもつながることがわかります。特に重要なことは、個々の栄養成分より、野菜まるごとのほうがリスクをより低下させている点です。

●野菜と脳卒中の関係

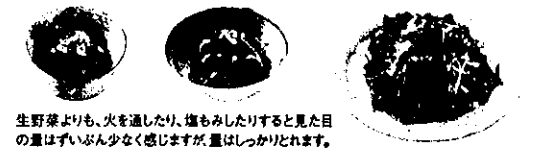


●日本人の平均野菜摂取量(平成13年国民栄養調査結果より)



●今よりも野菜を増やすひとくふう

忙しい朝や、食事づくりがめんどうなときに、簡単に作りおける緑黄色野菜を使った料理を紹介します。
 ・赤や黄色のジャンボピーマンを適当な大きさに切って、好きなドレッシングに漬けておくだけ。
 ・耐熱容器に、かぼちゃ、いんげんなどの野菜と、市販のめんつゆを入れて、電子レンジでチンするだけ。冷凍野菜でもできます。



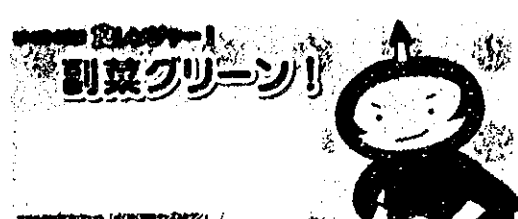
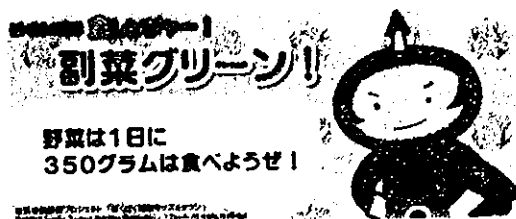
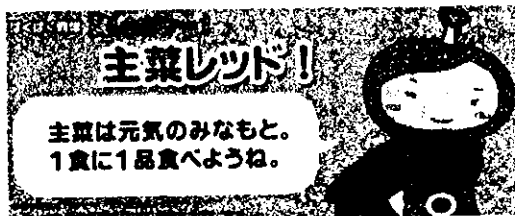
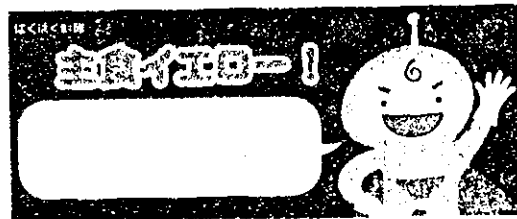
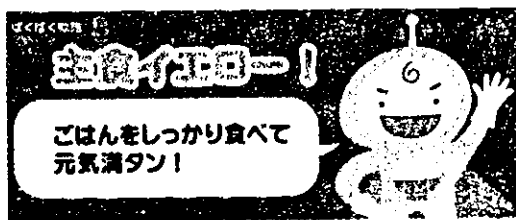
*実際は、B5サイズを2つ折りにした形で使用





POP(小)

右側のセリフなしタイプは、商店やスーパーが独自のセリフを考えて記入し使用した



【資料12】ポスター、リーフレット、POPを実際に使用している様子

写真3 POPとPOPの掲示例

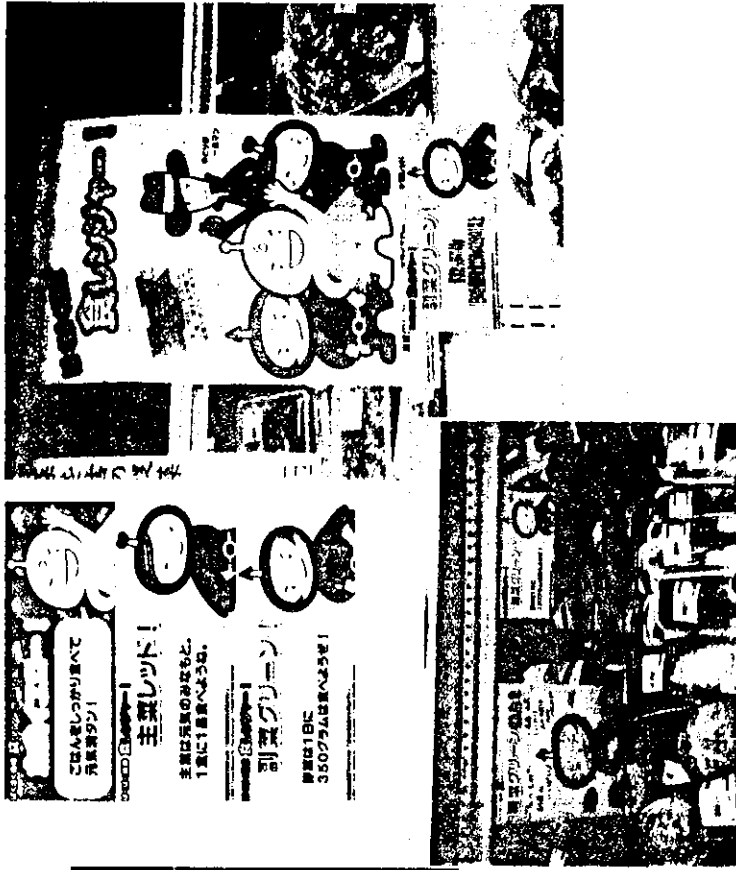


写真1 地域のスーパーマーケットに貼られた、プロジェクトのポスター
写真2 地域のスーパーマーケットに貼られた、児童の旬ポスター

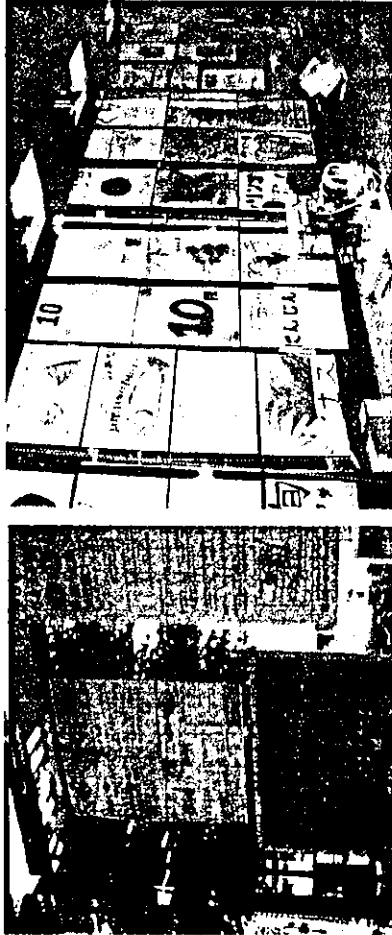


写真4 リーフレットの例

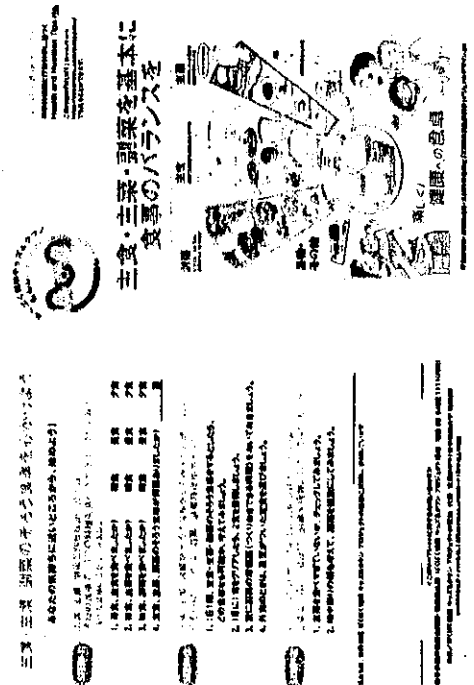
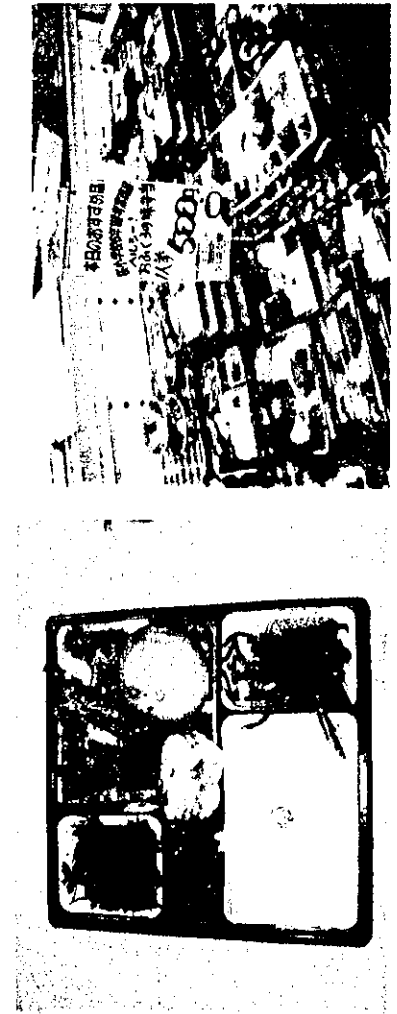


写真5 児童が考案したぱくぱく弁当の例と地域のスーパーでの販売



トップページ



ぱくぱく健康キッズ&タウン
みんなで楽しくおいしく健康的な
一緒に食生活を!

世田谷区では、「健康せたがやプラン」の重点取り組みとして、食を通じた健康づくりをすすめています。そのモデル事業の1つが「ぱくぱく健康キッズ&タウン」。
子どもたちと、家族、学校、商店街、スーパー、大学、世田谷区などが一緒になって、健康なまちづくりをすすめるプロジェクトです。>> [もっと詳しく\(ぱくぱく健康キッズ&タウンって何?\)](#)



桜小学校地区の取組み

- >> 子どもたち、PTA、商店街の取組み
- >> 桜小学校地区の掲示板



用賀小学校地区の取組み

- >> 子どもたち、PTA、商店街の取組み
- >> 用賀小学校地区の掲示板



地域の課題を見よう
食生活・ライフスタイルの実態調査結果



食生活を見直そう!
食生活グレードアップのための耳より情報

[ぱくぱく健康キッズ&タウンって何? | 世田谷保健所からのメッセージ](#) | [食と健康の専門家からのメッセージ](#)



[桜小学校地区の取組み](#) | [用賀小学校地区の取組み](#) | [地域の課題を見よう](#) | [食生活を見直そう!](#)

[プロジェクトに関するお問合せ](#)

[▲ページの先頭へ](#)



このサイトの掲載記事の著作権は、「ぱくぱく健康キッズ&タウン」研究班が有し、著作権法で許された範囲以外の複写・盗用・無断転載を禁じます。他制作者のURLの転用については、別途制作者に問い合わせてください。