

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	石川県
取組市町村名 取組団体・企業名	能登町立能都中学校
取組の名称	バランスのとれた献立を考えよう
実施時期	6月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	
取組内容	<p>献立作成ソフトを活用し、どのように料理を組み合わせたらバランスの良い献立ができるか考えることを目的に実施しました。</p> <p>中学1年生が家庭科の授業で取り組みました。各自 Chromebook から QR コードを読み取ると献立作成ソフトが立ち上がり、性別を選択後、料理の選択画面に移ります。朝食・昼食・夕食・間食とそれぞれに料理を選択し、自分の献立と食品群別摂取量の目安と比較することができるようになっており、2群（牛乳・乳製品、海藻、小魚）が摂取しにくいこと、3群（緑黄色野菜）や4群（淡色野菜、果物）は摂取できているつもりでも目安と比較すると不足していること、6群（油脂、脂肪の多い食品）が想像以上にとり過ぎになってしまうことなどの気づきがありました。自分の献立の過不足がわかると、料理を変更したり、量を加減して目安に近付けたりするように考えていました。</p> <p>献立の組み合わせについて、料理の画像を選択する手軽さと、目安との比較がわかりやすかったようで、生徒たちはすすんでバランスの良い献立を考えていました。</p>