

平成 20 年 6 月 20 日

高知大学教育学部附属教育実践総合センター事業

第 1 回 教師力向上実践セミナー「食教育プログラム開発研修」開催のご案内

高知大学教育学部附属教育実践総合センター
センター長 田沼 茂紀

今日、子どもたちの健やかな成長を願って多くの学校で食教育に関心が向けられ、具体的な取り組みが始めています。しかし、「食育に取り組みたいが、何をどうすればよいのか分からない」とか、「子どもたちの食生活の乱れが気になるが、どうすればよいのだろうか?」、「子どもたちの食育支援をどう進めればよいのだろうか?」等々、学校現場において様々な悩みや戸惑いを感じておられることも少なくないのではないのでしょうか。本研修講座は子どもたちの食教育を問い直し、今後の具体的な方策について共に考え、児童・生徒への食育支援の在り方についての研鑽を深め、指導力向上に資することを目的として開催します。関係各位におかれましては、お誘い合わせてご参加ください。

テーマ	「食教育プログラム開発研修～児童・生徒の食育支援のために～」		
期 日	平成 20 年 8 月 8 日(金)	受付 午前 9 時～	研修 9 時 30 分～16 時 30 分
講 師	針 谷 順 子 先生(高知大学教育学部教授)		
会 場	高知大学教育学部附属教育実践総合センター2 階 スキル実習室 (朝倉キャンパス正門入ってすぐ右に曲がって約 100m奥、案内板あり) 高知市曙町 2-5-1		

- ◆主 催 国立大学法人高知大学 教育学部附属教育実践総合センター
- ◆参加対象 国・公・私立学校教職員および教育委員会関係者等
- ◆定 員 50 名(定員超過でお受けできない場合のみ、その旨をご連絡いたします)
- ◆参加実費 昼食代および資料代として実費 500 円 (当日会場にて申し受けます)
- ◆研修日程

9:00	9:30		13:00		16:30
受	開	講義：「3・1・2 弁当箱法」の理論 「バランス」「適量」摂取のための食事構成法の理論と実際	休	講義：弁当箱法を用いた実践例	閉
付	会	「3・1・2 弁当箱法」の演習と食事(昼休み含む)	憩	児童・生徒へのミニ講話の計画演習	会

- ◆申込方法 下記申込書にて封筒に「食教育プログラム開発研修受講」と明記のうえ、郵送にてお申込ください。
- ◆締め切り 平成 20 年 7 月 25 日(金) 必着
- ◆あて先 〒780-8520 高知市曙町 2-5-1 高知大学教育学部附属教育実践総合センター長宛
tel/fax 088-844-8457 (教育実践総合センター事務室)
mail stanuma@kochi-u.ac.jp(センター長)

(下記申込書を必要に応じてコピーし、郵送でお申込ください)

申込日 平成 20 年 7 月 日

高知大学教育実践総合センター長宛

「食教育プログラム開発研修」参加申込書

ふりがな 氏名 せいべつ 性別 男・女 ふりがな 所属 職名 職名

連絡先〒 住所 高知県 tel/fax

mail : * 定員超過で受付不可の場合のみ、事前にご連絡いたします。

【事前連絡事項】 *裏面の「自分にあつた容量の弁当箱の選び方」を参照のうえ記載のこと

①自分の食事の一食に必要なエネルギー量 kcal

②自分に合った弁当箱の容量 ml

「食教育プログラム開発研修」事前資料

児童・生徒の食育支援のために自分の食事の「バランス」「適量」摂取のツールを学ぶ

講師：高知大学教育学部教授 針谷 順子

* (研修当日のタイムテーブル)

- 9:30～ 「バランス」「適量」摂取のための、食事構成法の理論と実際
「3・1・2 弁当箱法」の理論 (講義)
- 11:00～ 「3・1・2 弁当箱法」の演習と食事 (昼休みを含む)
- 13:00～ 弁当箱法を用いた実践例 (講義)
- 14:30～ 児童・生徒へのミニ講話の計画 (演習)
- 16:30 閉会

◎参加費実費：昼食代および資料代として実費 500 円

◎参加者に際してのお願い

大学で事前に教具 (弁当箱) を用意するため、下記の方法に従って弁当箱のサイズをお知らせ下さい。

◆自分に合った容量の弁当箱の選び方

①自分の性・年齢から目安となる容量を選ぶ

男性 年齢	身長 の目安 (cm)	一食に必要な エネルギー量* (kcal)	弁当箱の サイズ (ml)	女性 年齢	身長 の目安 (cm)	一食に必要な エネルギー量* (kcal)	弁当箱の サイズ (ml)
3～5歳	85～110	450	400	3～5歳	85～110	450	400
6～8歳	117～128	500～550	500	6～8歳	116～128	500～550	500
9～11歳	133～145	600～650	600	9～11歳	134～147	600～650	600
12～14歳	160	885	900	12～14歳	155	770	700
15～17歳	170	920		15～17歳	157	735	
18歳～20代	171	885		18歳～20代	158	685	
30代	170	885	800	30代	157	670	600
40代	170	885		40代	157	670	
50代	165	800		50代	152	650	
60代	165	800	600	60代	152	650	500
70代	160	620		70代	147	520	
80代	160	620		80代	147	520	

※「日本人の食事摂取基準 (2005年版)」の身体活動レベルII (ふつう) を参考

②活動量や身長、適正体重によって調整する。

15～69歳における各身体活動レベルの活動内容

身体活動レベル	低い (I)	ふつう (II)	高い (III)
日常生活の内容	生活の大部分が座位で、静的活動が中心の場合	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合	移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合

適正体重の出し方：身長 (m) の 2 乗 × 22

例：身長 160cm の場合 $(1.6 \times 1.6) \times 22 = 56$ 適正体重 56kg

- ・身体活動レベル 3 の方
- ・身長が目安より高い方



100ml 大きいサイズを検討してみましょう

- ・身体活動レベル 1 の方
- ・身長が目安より低い方
- ・体重が気になる方



100ml 小さいサイズを検討してみましょう

注：糖尿病等の疾病により医師から食事療法等の指導を受けている方についてはこの限りではありません。必ず医師の指導に従って下さい。