

●2025 年 9 月 5 日● 「探究セミナー実施に向けた担当者ミーティング」／ZOOM にて



対 象：生活科学科 3 年

課題研究「食生活改善グループ」11 名

【昨年度に引き続き、グループの生徒は「生活科学科生徒の食生活の実態と食生活習慣の改善に向けた活動」を実施していたため、今後の活動スキルの向上や生徒自身の食生活改善に向けた行動計画について学ぶため、今回探究セミナーの対象とした。

実施日：9 月 10 日（水）から毎週実施（案）

テーマ：生徒の活動を踏まえ、大学の先生方に講義内容について検討いただきました。

①朝食の摂取と栄養バランス（案）

②スポーツ栄養学の観点から

日常生活の行動について（案）

③食事の献立作成のポイント（案）

・・・ほか

内 容：毎回、課題を出し調べ学習を行いながら課題をまとめるとともに、発表も行う。

●2025 年 9 月 10 日● 第 1 回 「朝ごはんのレベルアップ」／ZOOM にて



テーマ：①朝ごはんの大切さを知って、
自分の朝ごはんを見直そう
②自分だけの「朝ごはん改革
プロジェクト」を作成しよう

内 容：①今日の朝ごはんを振り返ろう
②自分の朝ごはんレベルは？
③改革プランを考えよう

課 題：「今週、朝ごはんの工夫を 1 つ
実践してみる」

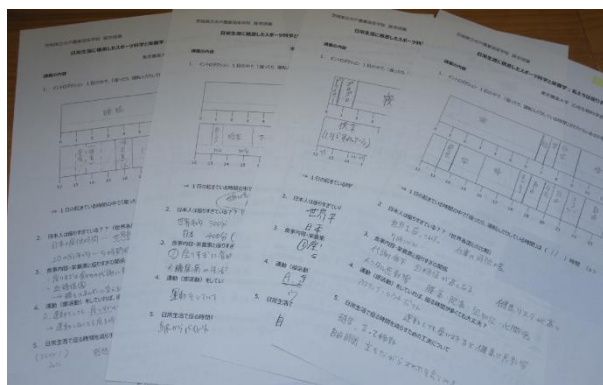
感 想：・朝ごはんを食べる大切さや、健康的な
食事を食べることによる体への影響に
ついて理解できた。

・朝ごはんが、寝つきや睡眠の質など、
夜にも影響するという事に驚いた。

・朝はパンだけか、食べないことが多い
ので、少しは野菜などを摂るようにしよ
うと思った。



●2025 年 9 月 17 日● 第 2 回 「日常生活に根差したスポーツ科学と栄養学」／ZOOM にて



テーマ：① 1 日の中で、「座ったり、寝転んでいる時間」を確認してみよう

② 日常生活で座る時間を減らす工夫について考えてみよう

内 容：① 1 日の行動確認（ワーク）

② 日本人は座りすぎている？

③ 食事内容・栄養素と座りすぎの関係

④ アクティブカウチポテト

⑤ 日常生活で座る時間を減らす工夫

課 題：「座りすぎを防ぐ方法や工夫についてスライド 1 枚でプレゼンテーションしよう」

感 想：・日本人と世界の平均の座っている時間が、2 時間の差があることにびっくりした。運動している人でも、座る時間が長かったら、健康に悪影響があると知り、長時間座ることの問題点がわかった。
・私は座りすぎだなと感じた。普段の生活で運動をしても、座りすぎはよくないと分かった。これからは立って移動することを意識しようと思った。

●2025 年 9 月 24 日● 第 3 回 「管理栄養士がつくる献立の作成手順」／ZOOM にて



テーマ：①管理栄養士の仕事とは・・・

②学校給食等、献立作成の手順

内 容：①学校給食について

②アセスメント調査

③給与栄養目標量の設定

④食品構成の基準を満たす

⑤主食→主菜→副菜・汁物を決める

課 題：「自分の食生活を振り返ってみましょう」

感 想：・バランスの良い献立の立て方を学んだ。

・給食を食べているときは何も考えずに食べていたけれど、栄養や味のことがとても考えられていてすごいと思った。

・栄養バランスだけでなく、味の組み合わせや盛り付けなども献立の一環であることを知った。色彩や食器等にも意識しながら、これからの食事を改善していきたいと思った。

