

## 向陽高等学校の取り組み

全校生徒の食生活の実態を把握するためアンケート調査を食物部で実施

調査対象は、全校生徒766名中の749名。(H24.9.11~14)

内容は、「朝食の摂取」「野菜のとり方」「間食」「ダイエットの経験」など全9問。

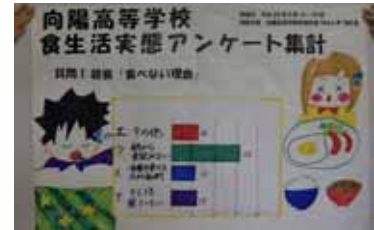
朝食摂取割合は高く、その内容も若者の米離れが問題となる中、“御飯”という回答が圧倒的に多かった事も予想外でした。本校は遠隔地からの通学者も多いのですが、これはよい傾向と言えます。

また、マイボトル(水筒)の持参率は約50%。購入する飲み物は、ジュースが多く、糖分の過剰摂取にもつながり、さらにお小遣いの節約の面からもやはりマイボトルを推進していきたいと考えています。

ダイエットについては、58%がダイエットをしたことがあり、その内容は、食事制限と運動を同時に実施が27%、食事制限のみが50%、運動のみが23%でした。

結果については、グラフにまとめ、クラス別ランキングをつけるなどして、文化祭で発表しました。

今後は、「食物部だより」に集計結果およびアドバイスと共に掲載し、全校生徒に配布したいと考えています。



「長崎県産の魚介類および食材を使った地産地消のすしコンテスト」の開催(H24.11.1)



調理科2年生では、年間を通して“すし実習”を行い、4月からの半年間、すしを学んだ成果を披露するべく「すしコンテスト」を開催し、保護者や来賓、プロの料理人など参加者全員で審査します。

競技は、30分間で5人分のすし盛を器に盛る「盛付け部門」と実際にお客様の注文に応じてすしを握る「握り部門」で競います。

コンテストを通してすしの握り方はもちろん、地元の食材(五島沖で獲れたごんあじやイカ、平戸沖で獲れたひらめ、養殖日本一を目指しているまぐろ、大村産の卵など)や挨拶の大切さなど様々なことを学ぶよい機会となりました。



「第6回全国高校生食育王選手権」に出場(H24.11.18)



全国大会が福井県で開催され、九州・沖縄ブロック代表の「長崎向陽ガールズ(3人組)」、各ブロックを勝ち抜いてきた5校、地元から2校を加えた全8校で競いました。

競技内容は、食育に関するクイズ10問、「冷蔵庫の残り物でお弁当のおかずあと1品を考えよう」のプレゼンテーション、魚のおろ

しかた実技、「大満足!ヘルシー定食」オリジナル料理作りおよびプレゼンテーションで、その総合点で競います。

結果は「優秀賞」で3位までには入賞できませんでしたが、今回、食の様々な知識や郷土食、栄養面などを研究し、実技も毎日練習したことがとてもよい経験になりました。

今後、これを活かし、来年再チャレンジしたいと思います。

### 問題6

食品の皮や芯など、食べる際に捨てる部分の重量に対する割合を廃棄率といいます。では、鯖(まさば)の廃棄率はどれくらいでしょう?

A20% B30% C40% D50%