

## < 高大連携事業 >

### 大学教授に「食生活の重要性・食べ物の大切さ」を学ぶ!



**講師：成美大学 短期大学部  
生活福祉科 食物栄養専攻**

**管理栄養士  
桐村 ます美 先生**

本校では、農業科の学校設定科目として「生活園芸」という科目を教養系列の3年生対象に選択授業としておこなっています。生活園芸の授業においては、年度当初より「私たちの暮らしと農作物の関わりを知り、近年の食生活の現状と課題について考える」という科目の目標を主題として、1学期は「使用済みの肥料袋を利用したトマト栽培」、2学期は「実習畑でのハクサイやブロッコリー栽培」といった農作物の生産を汗して土に触れながら農業実習から直接学び、採りたての農作物の本来のおいしさ、地産地消の大切さや安全性を学び、3学期にはそれらの学習のまとめとして、我が国の食糧自給率やフードマイレージ、さらには食料廃棄の現状について学習を進めてきました。

そして、去る1月23日（水）にその集大成として、食物栄養の専門課程を有する成美大学短期大学部との高大連携事業として、食物栄養学のスペシャリストでもある桐村ます美先生を本校にお迎えし、『食生活の重要性を今、改めて考える』という演題で、『私たちは、今後何をどのくらい食べて生活をするのが大切なのか』についてお話をいただきました。具体的に講演では、「今の若い女性は炭水化物（糖質）の摂取量が不足がちで、体温が低い傾向にある。」ということや、「望ましい食事とは、自分の体の特徴をしっかりと知り、自分の弱点にあった栄養素をしっかりと補給することである。」と教えていただきました。



4月からの新生活を控えた卒業前の生徒たちにとっては、日頃の自分自身の食生活を改めて見直す機会となり、『自分自身の身体と向き合いながら、早寝、早起き、朝ごはんをしっかりと食べることの重要性』について、わかりやすく学ぶことができ、充実したよい時間となりました。