

子どもの今と未来を 支えるために

豊岡総合高校

3年総合的な探究の時間 地域コミュニティ講座

★9歳までに味覚が決まる



★ジャンクフードを好む、偏食 etc.



良い味覚を育てられないか



ジャンクフードの良くない点

★栄養バランスが悪い

★生活習慣病のリスクが高まる

★味覚が偏りやすくなる

問い

ジャンクフードと
良く付き合うには？



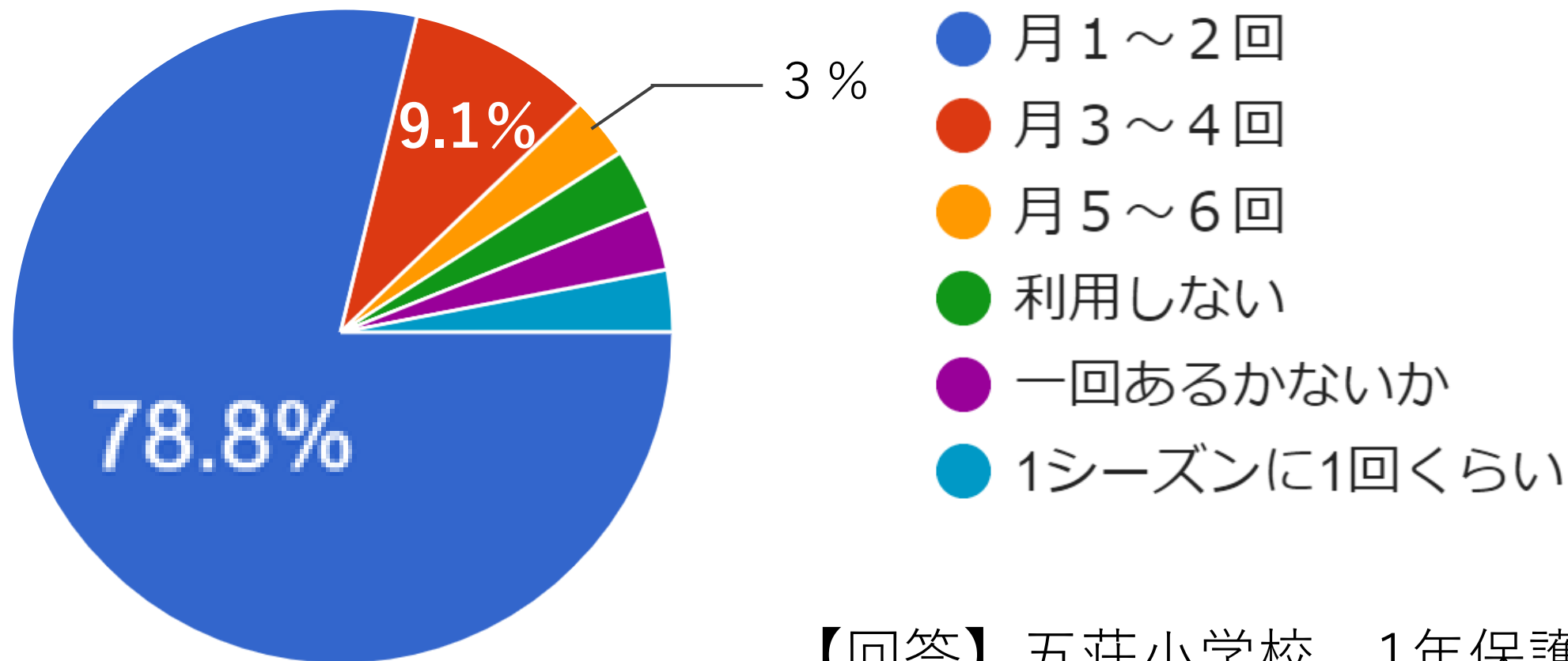
仮説

親も子も満足できる
ファストフードレシピ作成



検証① アンケート調査

ファストフード店の利用頻度



【回答】 五荘小学校 1年保護者 33名

ファストフード店の利用場面

1位	家族での外出時	24人
----	---------	-----

2位	子供へのご褒美	12人
----	---------	-----

3位	仕事の帰りが遅いとき	11人
----	------------	-----

ファストフード店の利用理由

1位 子どもが好きで食べたがる 22人

2位 食べたくなる時がある 15人

3位 樂をしたい 11人

子どもの食事で困っていること

1位	特になし	15人
----	------	-----

2位	大人と好み合わない	7人
----	-----------	----

3位	好き嫌いが多い	6人
	野菜食べない	6人

子どもの食事で工夫していること

1位 野菜を多く取り入れる 16人

2位 子どもが好きな食材を使う 15人

3位 食べやすい形状にする 12人

検証② レシピ作成

- ハンバーガー店のメニュー
- 外出時に持って行きやすい
- 大人も子どもも好む
- 野菜がとれる



① おからナゲット

② レタスバーガー

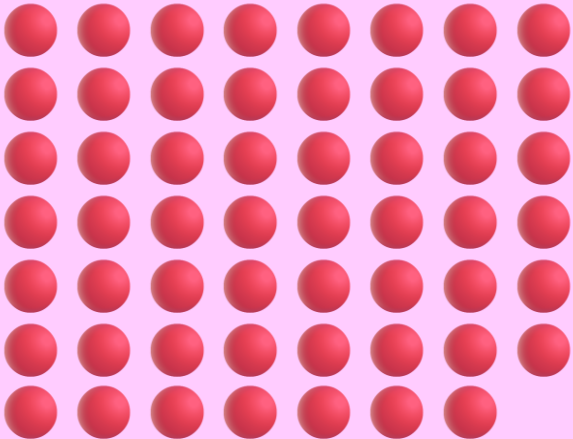
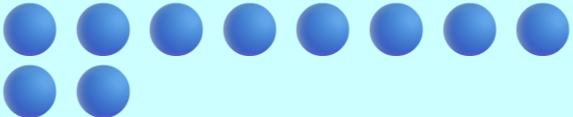
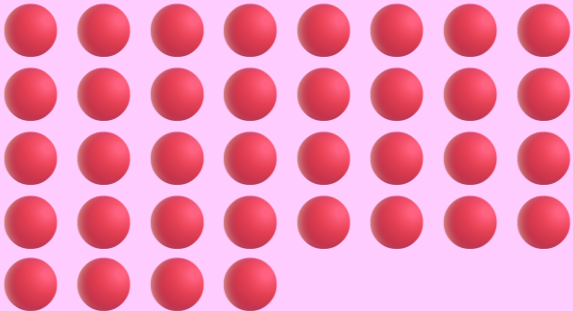
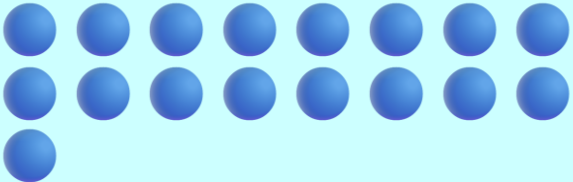
野菜が苦手な子には…

③ かんたんかわいい！
ハンバーガー



検証③

聞き込み調査

	作ってみたい	作らないかな
バーガー		
おからナゲット		



結論

代替レシピの作成

★作ってみたいと思ってもらえる現実的なレシピ

★日常生活に取り入れやすい



ジャンクフードとうまく
付き合う有効な方法



まとめ

- ・親子でごはんを作る時間はコミュニケーションをとれ、子どもの食への興味の向上にもつながる。
- ・初めから完璧な食生活を目指すのではなく、少し工夫してみるという小さな一歩が、食習慣の改善と健康につながることを実感した。

