

## 相愛大学研究シーズ集

シーズ名	主食・主菜・副菜を組み合わせる食べる食育プログラムの開発と効果	
所属	人間発達学部 発達栄養学科	
氏名	村井 陽子	
【概要】	<p>日本の食事パターンである主食・主菜・副菜を組み合わせる食べる頻度は男女ともに20歳代で最も低い。健康日本21の目標でもある主食・主菜・副菜を適量組み合わせた食事を実践するには、食習慣の完成期である学童期に主食・主菜・副菜の学習を取り入れ、以降の食育につなぐ必要性が考えられる。小学校では、3色食品群を組み合わせる栄養バランスをとる指導が発達段階に応じて行われているが、主食・主菜・副菜に関する学習の体系化の試みはほとんどない。</p> <p>そこで、小学校高学年を対象に、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べる食育プログラムを開発し、実践してその効果を検討した。</p>	
キーワード	主食・主菜・副菜 / 小学生 / 食教育 / 食習慣 / 食行動	