**大阪府立富田林中学校での食に関する取組みについて**

**令和５年10月12日**

食に関する指導の取組みを取材するため大阪府立富田林中学校を訪問しました。同校は、平成29年度に開校した併設型中高一貫校で、目的別海外研修など世界で活躍するグローバルリーダーの人材育成をめざす教育と、同窓生や地域、企業と連携した教育に力点をおいた「グローカル教育」を実践する学校です。

教科と関連した食に関する授業の取組み

　今回は、中学１年生の理科「水溶液の性質、濃さの表し方」の食育の授業です。まず「汗に含まれる塩分」の話を導入に、体重の約70％が水分で、そのうち約0.85％が塩分であることを伝え、体重が50㎏の人の体には約何ｇの塩分が含まれているかを考えました。多くの生徒が「50000g×0.7×0.0085＝297.5g」とすぐに計算ができていました。次に２つの実験を行いました。１つめは、家庭から持参したみそ汁の塩分濃度を測る実験です。塩分濃度計を用いて、いつも家庭で食べているみそ汁の塩分濃度を測ります。「塩分濃度が1.0％だった！」「私の家のみそ汁は0.6％」など友だちの家のみそ汁の塩分濃度と比べていました。２つめは、A～Dの４種類の出汁を飲み比べて美味しいと感じる塩分濃度を見つける実験です。「Aはかつおの匂いがする！」「Cが一番美味しい！」など、生徒は様々な感想を言い合っていました。それぞれの出汁の塩分の濃度は、Aは0.3％、Bは0.6％、Cは0.9％、Dは1.2％であることが示されると「一番美味しいと思った出汁の塩分濃度と家のみそ汁の塩分濃度と一緒や！」とつぶやく生徒もいました。ここで学校栄養職員から「初めに話した体水分の塩分濃度の0.85％と、多くの人が美味しいと感じる塩分濃度が0.85％で同じです。」と教わると驚く生徒が多くいました。続けて「人によって好みの味が違うのはなぜでしょうか？」と質問されると、ある生徒は「体の中に塩分が足りていないと塩分濃度の高いものを美味しく感じるのでは？」と答えていました。まとめとして、生活の違いで美味しいと思う塩分濃度が変わること、塩分を摂りすぎると高血圧や胃がんのリスク等が高まること、反対に塩分が不足すると体調不良や重い場合は脳の機能低下につながることを教わりました。塩分の適正量と自分の味覚を知り、食の自己管理能力を身に付けるためのおもしろい食育授業でした。