

事例

愛媛大学「食育」実践プログラム

〈愛媛大学〉

本取組では、愛媛大学における学生の食に関する現状（欠食、「こ」食*、食事時間が不規則、料理が作れない等）を改善するために、以下の二つのプログラムを実施している。

「正しい食への誘い」プログラム

世界の食料資源やフードマイルなどの考え方から、日本の食に対する位置付けを学ぶとともに、健康との繋がりを理解し、正しい食習慣を身に付けることを目的とする。

取組の特徴は、共通教育初年次科目「こころと健康」（必修2単位）の3回の授業で新入生全員が「日本及び世界の食事情」や「食の大切さ」を学び、食への意識を高める。また、全学生を対象としてWebを利用した食事バランスチェックシステムを構築し、年2回の食事チェックと指導によって在学期間中の食生活の改善を図る。

「愛媛大学食育士」プログラム

栄養学、生産・流通経済、循環型社会、地域食文化等に関する幅広い知識に基づいて、食を総合的に理解し、自らが作り、その大切さを伝える（“知る－作る－伝える”）ことのできる人材を養成することが目的である。

四つのステージ（23単位）から構成された学部横断型プログラムであり、実習、実験等の実践科目が多いところに特徴がある。このプログラムを修了すると「愛媛大学食育士」の認定を受けることができる。



弁当コンクール：野菜嫌いをなくす弁当



実習風景

授業の一例：

「食育実習Ⅰ」では班ごとにテーマを決め、「大切な人に食べてもらいたい弁当」や「自分たちが食べたい学食」等のコンテストを実施し、優勝メニューを学内で販売する。

*「こ」食：個食、固食、粉食、孤食、小食、養食、黄食、戸食など