

高等学校の食育推進に向けた取組

～「高校生『みそ汁コンテスト』」の開催をきっかけに～

1 はじめに

現行の高等学校学習指導要領総則において、「食に関する指導に当たっては、保健体育科、家庭科、特別活動などの指導を相互に関連させながら、学校の教育活動全体として効果的に取り組むことが重要である。」とされています。

しかし、学校給食がなく栄養教諭が配置されていない本県の高等学校において、組織的に食育を推進する体制が十分ではない学校が多く、「食に関する指導の全体計画」の作成も小学校・中学校に比べてかなり低い状況が続いています。

【食に関する指導の全体計画の作成率】

食に関する指導の 全体計画作成率 (%)	R5	R6	R7
小学校	94.9	93.3	93.7
中学校	94.6	95.6	89.1
高等学校	41.7	44.4	46.2
特別支援学校	100	100	100

また、本県で独自に調査をしている朝食の摂取の状況では、小学生・中学生に比べて、高校生の欠食率が高い状態が続いています。

【児童生徒の朝食の欠食率】

児童生徒の朝食の 欠食率 (%)	R5	R6	R7
小学5年男子	7.8	11.5	4.7

小学5年女子	8.1	8.4	7.5
中学2年男子	9.1	8.2	8.5
中学2年女子	15.0	18.8	16.3
高校2年男子	15.6	16.8	16.8
高校2年女子	20.0	21.6	14.4

欠食：「毎日食べる」以外の回答

令和5年3月策定の「島根県食育推進第四次計画」においても高校生から30歳代の世代への食育の推進が重点施策として挙げられており、高校生の食育の推進は本県において取り組むべき課題です。

2 高校生「みそ汁コンテスト」の開催

課題である高校生の朝食摂取率の改善と高等学校の食育推進を目的として、令和6年度から県内の公立学校の高校生を対象とした「みそ汁コンテスト」を開催しています。



(1) なぜ、「みそ汁」なのか？

島根県教育委員会では、平成26年度から「朝はいっぱいのみそ汁を飲もう!!」を合言葉に、より良い朝食習

慣の定着に向けて、実（具）が“いっぱい”入ったみそ汁を、ご飯と一緒に“一杯”飲むことを推進しています。

みそ汁は、日本では古くから朝食で摂取されており、ご飯とみそ汁の組み合わせは、栄養学的に理想的な組み合わせになります。また、簡単に旬の食材や地元の食材を取り入れることができるだけでなく、実（具）たくさんにすることで栄養素を補ったり、減塩を図ったりすることもできます。

これらのことから、手軽に栄養補給ができ、調理が簡便で、朝食で摂取しやすい『みそ汁』に着目したコンテストにしました。

また、テーマを“簡単! 健康! 実たくさん!”とし、サブテーマに「朝はいっぱいのみそ汁を飲もう!!」を据えています。



(2) コンテストの概要

食物を扱うコンテストでは、審査の際に生徒達が集まって実際に調理をすることが多いイメージですが、各校の日程を合わせることが難しいため、応募時にレシピに基づいて調理をする動画を提出してもらうことにしています。

応募レシピは、①手軽に調理できるもの（15分以内でできる）、②県産の味噌を使用すること、③味噌の他に1点以上の県産食材を使用すること、などを満たすものとしています。その他、テーマに沿ったものであることなどを審査基準に入れ、コンテストの目的が伝わるようにしています。

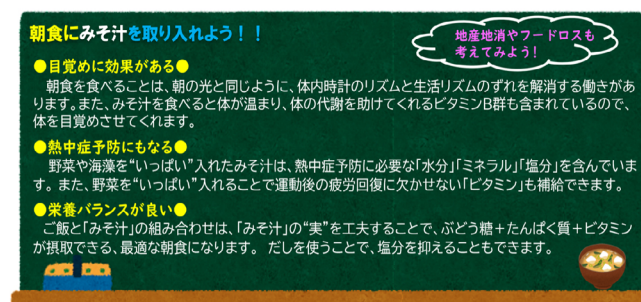
(3) 学校の反応

新しい事業であるため、初年度（令和6年度）・2年目（令和7年度）は、いくつかの学校を訪問して、管理職や担当者にコンテストの目的の説明と応募の依頼をしました。

初年度は、年度が始まってから開催通知を発出したこともあり、授業の年間計画が決まっている中で新たに取り組むことは難しいという意見が多くありました。

それを受けて、2年目からは、前年度の2月に一次案内を発出し、次年度の授業計画立案時に参考にしてもらえようにしました。

また、コンテストの概要を載せたチラシの裏面に、朝食摂取の大切さやみそ汁の効果などを掲載し、生徒への朝食摂取の啓発になるようにしています。



令和6年度・令和7年度と開催回数を重ね、表彰式の様子がテレビや新聞等で報道されたことで、学校関係者だけでなく、地域の方々にも少しずつ「みそ汁コンテスト」が認識されてきていることを実感しています。

3 つながり・ひろがる食育へ

(1) 令和6年度・令和7年度実績

	R6	R7
応募レシピ数	66	69
応募学校数	16	16
応募人数	98	114

※R6・R7ともオープン参加1組（1校・2名）を含む

対象は、県内の公立学校の高校生（特別支援学校の高等部生徒を含む）としていますが、初年度に特別支援学校の中学部からも応募の希望があったことから、2年目からは特別支援学校の小学部・中学部からのオープン参加を可としました。

令和6年度と令和7年度を比べると、応募レシピ数は

微増ですが、初年度は、単独かペアでの応募としていたのを、2年目は3名までのグループを可としたため、取り組んだ生徒数が増えています。また、応募学校数は同じですが、令和7年度は7校が新規の学校でした。

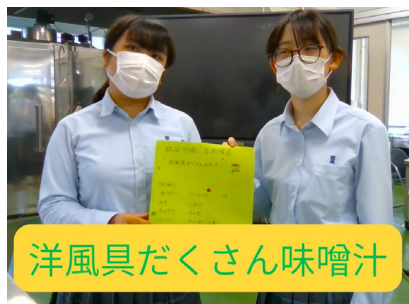
●入賞●

応募されたレシピは、どれも高校生らしいアイデアと工夫が凝らされていましたが、その中でもテーマを意識した内容で、食材や調理方法にこだわったレシピが入賞しました。

【令和6年度】



【令和7年度】



令和7年度 最優秀賞 「洋風具だくさん味噌汁」



令和7年度 優良賞 「美容と健康に腸おすめ トリプル発酵味噌汁」

入賞レシピは、県のホームページで調理動画とともに公開しています。

島根県
ホームページ
「高校生みそ汁
コンテスト」



●表彰式の様子●

【令和6年度】



【令和7年度】



表彰式では、取り組んだ感想を受賞者一人ひとりに話してもらっています。

◆◆受賞者感想（一部）◆◆

◎野菜をたっぷり入れて、栄養豊かで健康を第一に考

えた。野菜をたくさん食べられるように鶏団子にした。鶏団子は時間がある時にたくさん作って冷凍保存すると手軽に調理できる。

◎水産高校で製造している鮭の缶詰を使用した。鮭缶は手軽に食することができ、骨まで食べられるので栄養も満点。高校生でも簡単に作れるので、少し早起きをして家族にも作ってあげたい。

◎いのしし肉は豚肉より鉄分が4倍、ビタミンB12も3倍も多く摂取でき、弾力があるので、朝からしっかり噛むことで脳を活性化することができる。自分でも朝、作って食べてみたが、元気がでて、学校が楽しくなった。

◎自校産のサバ缶にベーコンを加えることで、タンパク質が摂れるようにした。子供も喜ぶようにバターを入れて洋風の味付けにした。

◎自校産の味噌を使用して、授業で学んだことなどを取り入れてチームで考えた。家族にも作ってあげたい。

(2)「みそ汁コンテスト」からの広がり

① 公立学校共済組合松江宿泊所のサンラポーむらくも

審査会では、サンラポーむらくもの総調理長を審査委員長に迎え、審査をしていただいています。

また、サンラポーむらくもで開催している「高校生レストラン」(テーマの食材を使用したメニューを高校生が考えて、お客さまに提供する)に、コンテストで入賞したみそ汁をメニューの一つとして提供していただいています。

② 有限会社小西本店

令和6年度の開催後、島根県で有名な「錦味噌」を販売している小西本店から、コンテストへの協力の申し出をいただきました。

令和7年度から味噌の製造部長に審査員に加わっていただいたり、小西本店で販売しておられる商品を副賞として入賞者に贈呈いただいたりしています。

【審査員をしていただいた感想】

高校生に味噌に関心を持ってもらえることはとても嬉

しい。審査をしたみそ汁はどれもとても美味しく、高校生ならではの発想に感心した。

③ 江津市の学校給食

審査員に学校栄養士の会長(栄養教諭)にも入っていただいております。県内の栄養教諭の方々にも「みそ汁コンテスト」の趣旨をご理解いただき、興味を持っていただいています。

それらのつながりから、江津市内の学校に勤務する栄養教諭が、給食の献立に「みそ汁コンテスト」の入賞作品を献立のメニューに加えたという報告をいただきました。

また、同じ市内の中学校の学校保健委員会で「みそ汁・スープづくりコンテスト」が開催されたという報告もあり、中学校にも広がりを見せています。

④ 浜田市役所

県のホームページに掲載している「みそ汁コンテスト」の内容を知った浜田市の担当者から、浜田市健康福祉部が開設している公式クックパッド「びいびくん食堂」への掲載に声をかけていただきました。浜田市にある学校の令和7年度の入賞校のレシピが掲載されました。



cookpad

洋風具だくさん味噌汁 by 浜田市びいびくん食堂



作り方

1. あごだしを小さめに切る。
2. 水と割ったあごだしを鍋に入れ、火にかけます。煮立ったらあごだしを取り出す。
3. キャベツを一口サイズに切る。
4. えのき・トマトを半分に切る。
5. しめじをほぐす。
6. サバ缶を開け、ほぐしておく。
7. ベーコンを一口大に切る。
8. 固い具材から順番に煮込む。
9. 具材に火が通ったら、火を弱めて、味噌を溶き入れる。

材料 4人分

⑤ その他

令和7年度には、家庭クラブの行事として、コンテストの応募者が指導者となって、希望者と一緒に応募したレシピでみそ汁を作るという活動をされた高等学校があるなど、校内で広がりを見せる学校もありました。

県内全域とはいきませんが、少しずつ興味をもっていただく方が増え、広がりを見せています。

4 おわりに

令和8年度は、「高校生『みそ汁コンテスト』」を開催してから3年目になります。高校生の朝食欠食には、様々な要因があるため、コンテストの開催がすぐに朝食摂取率の改善に結びついてはいませんが、興味を持って取り組む生徒が増えるように、周知を図っていきたいと考えています。

また、食育は、各校の実態に即して展開していく必要がありますが、「みそ汁コンテスト」に取り組むことで、各校の食の課題を考えることにつながっていくことを期待しています。

そして、今後は、現在行われている県立学校の高校生の食育の実践を紹介するなどの取組を考えており、引き続き、高等学校の食育推進に向けて取り組んでいきたいと考えています。