

みみよりな話

子どもたちの心の届く食育活動を
～食育プログラム開発チーム食育戦隊ゴハンジャー～
山口県立大学看護栄養学部栄養学科 加藤 元士

本チームは山口県立大学看護栄養学部栄養学科教員および学生で構成されており、平成18年度より地域の子どもたちを対象とした食育活動を行っています。活動のスタートは、国立山口徳地青少年自然の家との共同研究で、施設で提供されているバイキング料理を利用した食育プログラムの開発と実践でした。バランスのよい食品の選び方と食事マナーの向上を目的に、子どもたちが楽しみながら食について学ぶことができるオリジナルの食育プログラムの開発に取り組みました。チーム名になっている「食育戦隊ゴハンジャー」は、オリジナルのキャラクターで、三色食品群をイメージし、チキミ(赤)、ヨネオ(黄)、ピーコ(緑)の3人組で構成しています。

現在は、大学内でのプログラムの他に幼稚園や小学

今号の「みみよりな話」では、大学生が地域に向かって食育PRをしている事例を情報提供します。

校、スーパーマーケットなど、子どもたちの生活の場にフィールドを広げ、食品の三色の分類をはじめ実際に食べ物を見たり、触れたり、においを嗅いだりといった食品と五感を組み合わせたプログラムを実施しています。プログラムを終えた子どもたちからは、「楽しかった」との声とともに、「食べ物がすごく好きになりました」「家でもにおいて名前を当てるクイズをしました」との嬉しいお手紙をいただきました。

食育とは、家庭においてやるべきことが決まっているわけではありません。食について興味・関心を持ち、それぞれの家庭にあった食育の取り組み方に気づくことにより、家庭でも楽しみながら食育に取り組むことができます。今後もそのお手伝いができるよう、チームで協力しながら活動を進めていきたいと思います。

本チームのこれまでの活動については、大学HP
(<http://www.yamaguchi-pu.ac.jp/gakubu/kango/eiyo/kagaikatudoutop.html>)においても紹介しています。



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会推進会員一覧

(五十音順、敬称略)

【企業会員】

(株)イースリー、(株)伊藤園、(株)内田洋行、エムエフエス(株)、(株)旺文社、大塚ウェルネスベンディング(株)、キッコーマン(株)、(株) good deli、コカ・コーラ イースト ジャパン(株)、シダックス(株)、(株)小学館集英社プロダクション、西洋フード・コンパスグループ(株)、(株)玉川繊維工業所、東京急行電鉄(株)、(株)ナガセ、(株)日本教育新聞社、日本ケロッグ (同)、日本マクドナルド(株)、(株)明治、(株)悠光堂、雪印メグミルク(株)、(有)ルーティ、(株)若葉共済

【公益法人等・個人会員】

(一社) 家の光協会、(公財) 上廣倫理財団、(認定NPO) おやじ日本、(学)香川栄養学園女子栄養大学、学習塾 みち、(一財) 学生サポートセンター、(公財) 学校給食研究改善協会、子どもの早起きをすすめる会、(公財) 才能開発教育研究財団、(公財) 実務技能検定協会、(一財) 社会通信教育協会、上越教育大学、(学)昭和学院、新宿柏木クラブ、聖徳大学・聖徳大学短期大学部、(公社) 全国学校栄養士協議会、(公社) 全国学校栄養士協議会、全国国公立幼稚園・こども園PTA連絡協議会、(公社) 全国子ども会連合会、(福) 全国社会福祉協議会全国保育協議会、全国専修学校各種学校総連合会、全国米穀販売事業共済協同組合、(公財) ダノン健康栄養財団、東京学芸大学、(公財) 図書館振興財団、(公社) 日本一輪車協会、(公財) 日本英語検定協会、(公財) 日本漢字能力検定協会、(NPO) 日本子守唄協会、(公財) 日本女性学習財団、(公財) 日本数学検定協会、(NPO) 日本成人病予防協会、(公財) 日本体育協会日本スポーツ少年団、(公社) 日本調理師会、日高町、日本PCA教育振興会、(公社) 日本PTA全国協議会、(一財) 日本ユースホステル協会、(公財) 日本リトルリーグ野球協会リトルリーグ東京連盟、(公財) 日本レクリエーション協会、早寝・早起き・朝ごはん実行委員会 in 宮城、(公財) 古岡奨学会、(学)文化学園、文教大学、(公社) 母子保健推進会議、(一社) マザー・ニア、(公社) マナーキッズプロジェクト、(学)山野学苑、山野美容芸術短期大学、山野美容専門学校、U&U クラブ、(NPO) 幼児教育従事者研究開発機構、陽電研究所、佐々木貴康、清水浩利、鈴木みゆき、塚本栄樹、外川 泉、中村岩男、松岡浩蔵、久次辰巳、村田佳祐、森田秀作

推進会員数:85(平成28年7月現在)

早寝早起き朝ごはん ニュースレター



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会ニュース 発行:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 平成28年7月1日
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町 3-1 国立オリンピック記念青少年総合センター内
TEL:03-6407-7767 FAX:03-6407-7699 E-mail: hayane-hayaoki@niye.go.jp

第16号

<http://www.hayanehayaoki.jp/>



スポーツ庁長官
鈴木 大地

日頃から「早寝早起き朝ごはん」国民運動に御協力いただき、誠にありがとうございます。

子供たちが健やかに成長していくためには、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠はもちろんですが、適切な運動が不可欠であることは言うまでもありません。子供の体力は、低下傾向に歯止めがかかってきてはいるものの、体力水準の高かった昭和60(1985)年頃と比較すると、依然として低い水準にあります。子供の体力低下は将来的に国民全体の体力低下につながり、ひいては社会全体の活力

が失われる事態が危惧されます。

そのため、スポーツ庁では、子供の体力の向上に向けた総合的な施策を推進しており、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果を踏まえ、学校や地域における体力向上に向けた取組を推進しています。

平成27年度本調査結果によると、朝食を毎日食べる児童生徒は、小学5年・中学2年男女ともに、体力合計点が全国平均を上回っており、朝食の摂取が子供の体力の向上に関わりが深いことがわかりました。

その他にも、家族からの運動のすすめや、家族と運動について会話を交わすことは、児童生徒の体力の向上に一定の影響を与えていることもわかり、家庭との連携も重要であることがわかりました。

また、1週間の総運動時間が「0分」の児童生徒についてみると、自分が健康であるために、「睡眠・食事」は大切であると多くが回答したものの、「運動」が大切であると回答した割合は「睡眠・食事」に比べ少ないことがわかりました。この結果から、運動時間の短い児童生徒には、運動を習慣化する上で、運動の「大切さ」を十分理解させることが重要であり、保健領域との連携をより深めた指導などの工夫が課題であるということもわかりました。

スポーツ庁では、引き続き「早寝早起き朝ごはん」全国協議会と連携し、子供たちの基本的な生活習慣の定着に取り組んでまいります。皆様には、今後とも「早寝早起き朝ごはん」国民運動の一層の充実に御尽力いただきますようお願い申し上げます。

こんな活動に取り組みました！

第5回春のキッズフェスタ

5月21日(土) 来場者数:2,852人

会場：国立オリンピック記念青少年総合センター

初夏の晴天に恵まれる中、第5回春のキッズフェスタが行われました。今回は体験の風をおこそう応援団として宇宙飛行士の山崎直子さん、元ラグビー日本代表の堀越正己さんが任命され各種体験コーナーが催されました。ステージ上ではガチャピン、ムックをはじめ6団体が会場の参加者をまき込んだステージパフォーマンスを披露しました。「早寝早起き朝ごはん」全国協議会では子供たちと一緒に踊った「エビカニクス」ダンスを通して、「日中に体を思いっきり動かす」ことが早寝早起き朝ごはんを実践するコツであることを伝えました。

参加者からは「早寝早起き朝ごはんのダンス」が一番楽しかったとの声もあり、とても有意義なPR活動になりました。



全国ではこんな活動・取り組みをしています！

「みんなく(睡眠教育)」で子どもが変わる

堺市立三原台中学校 木田 哲生

本校では、平成27年度より、子どもたちの睡眠改善をめざして「みんなく」に取り組んでいます。その理由は、「なんかしんどい」と欠席する子ども、「頭が痛い」と保健室に来る子ども、「だるい」と朝から机に突っ伏している子ども、「イライラする」と周囲に攻撃的な子ども、このような子どもたちを調べていくと「就寝時間が遅く、睡眠時間が短い」ということが共通していました。それは全校生徒調査と比較してもその差は明らかでした。そこで、睡眠を改善することが上記のような子どもを助けるだろうと予想し、具体的な睡眠改善を実現するための「みんなく」に取り組み始めたのです。

「みんなく」の内容は、①全校生徒に対して睡眠朝食調査、②睡眠が乱れている子どもに対して三者面談(できるだけ保護者も参加)、③教材を自分たちで開発し「みんなく授業」を実施、④専門家による「みんなく特別授業」、などです。さらに地域の環境改善をめざして、校区内にある幼保こども園、小学校、子ども会、健全育成協議会、保健センター、教育委員会といった団体で「早寝早起き朝ごはん推進委員会」を組織し、アンケート調査や、啓発ポスターの作成などを行っております。

また、本校の「みんなく」の柱として「教育と医療の連携」があります。熊本大学名誉教授の三池輝久医師に指導を仰ぎ、「医学的な知識」を背景に、子どもや保護者に関わっていきます。

昨年の成果では、睡眠の改善とともに、体調不良の改善、またこれまで休みがちだった生徒の3割以上で登校が改善、さらに堺市調査では「11時までに寝る」「学習に集中する」「自分にはよいところがある」といった項目が全学年で改善しました。睡眠改善は簡単ではありませんが、「睡眠が変われば子どもが変わる」を合言葉に今後もみんなで頑張ります。



データでみる「早寝早起き朝ごはん」

第3次食育推進基本計画

去る3月18日「第3次食育推進基本計画」(平成28年度～平成32年度まで)が、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」ことを目的として制定された食育基本法に基づき、国の食育推進会議において策定されました。

国はこれまで、「食育推進基本計画」(平成18年度～平成22年度まで)及び「第2次食育推進基本計画」(平成23年度～平成27年度まで)を作成し、都道府県、市町村、関係機関・団体等様々な関係者とともに10年にわたり食育を推進してきました。

今回作成された「第3次食育推進基本計画」では、これまでの食育推進の成果及び課題を踏まえつつ、食育を推進していくため、15の目標が立てられています。

このうち「早寝早起き朝ごはん」に関する目標については、次の二項目が掲げられています。

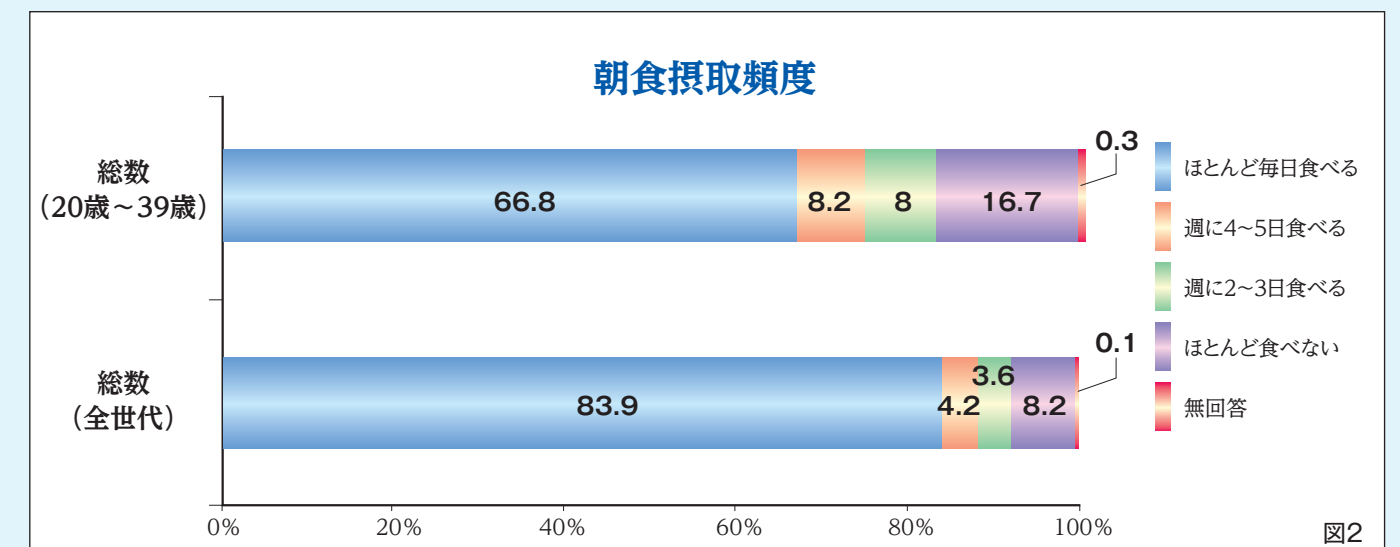
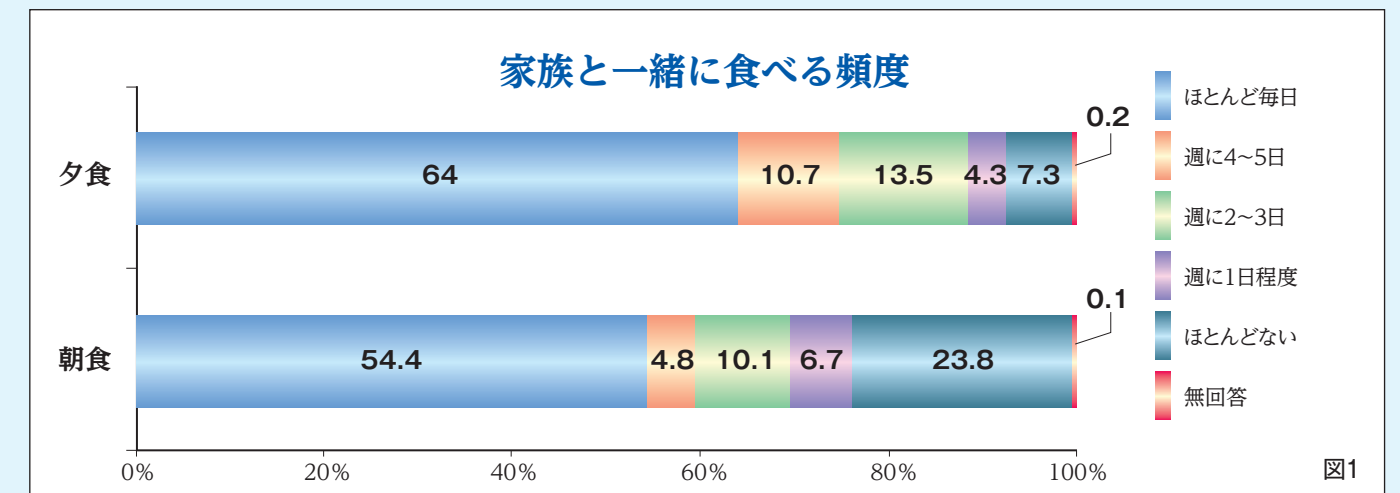
①『朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす』

この目標では、「共食」週当たりの回数を、平成27年度の9.7回から、平成32年度までに11回以上にすることを目標としています。下記グラフでは1週間の中で朝食を家族と一緒に食べることがほとんどない人の割合が23.8%となっており、子供たちの孤食を減らすためにも重要な目標になるのではないのでしょうか。(図1)

②『朝食を欠食する国民を減らす』

この目標では、平成27年度に4.4%('まったく食べていない'及び'あまり食べていない')となっている子供の割合を平成32年度までに0%にすることを目標としています。また、次世代に食育をつなぐ大切な担い手である20歳代及び30歳代の男女全体の朝食欠食率を平成27年度の24.7%から国民全体の朝食欠食率と同様のレベルである15%以下にすることも目標にしています。(図2)

当協議会としても、朝食を欠食する子供を減らすためにより一層活動に取り組んでいきます。



※朝食摂取頻度が「週に2～3日食べる」「ほとんど食べない」を朝食欠食とする。

出典：内閣府「食育に関する意識調査」