

エピソードを読んで、みなさんの思いや考えを伝え合いましょう。

エピソード

小学5年生のハルトさんは、毎日、家族に何度も声をかけてもらわないと起きることができません。あくびをしながらボーっとして台所にやってきたかと思うと、テーブルで宿題を始めました。あっという間に時間が経ち、もうこんな時間！いつも小さな菓子パン1個を口に押し込んで、慌てて学校に行くことになります。

ハルトさんのお母さんは、仕事でもずっとハルトさんのことが気になっています。



ハルトさんのお母さんは、どうしてハルトさんのことが気になっているのでしょうか？



子どもの朝食について、考えたことを話し合いましょう。

子どもがしっかり「朝ごはん」を食べるためには、どんな手立てが考えられますか？



気付いたことや感想を書きましょう。



毎日朝食を食べる子 愛媛は全国ワースト1

子どもの食生活について尋ねた令和5年度の国の調査によると、「毎日朝食を食べる」と答えた中学2年生の男子は全国平均80.0%でしたが、**愛媛県は74.7%**で、**全国で最も低い**ことがわかりました。



参考：スポーツ庁/令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00007.html (参照 R6.1.19)

朝ごはんはと体力の関係は？ こちらの調査結果もご参考に…

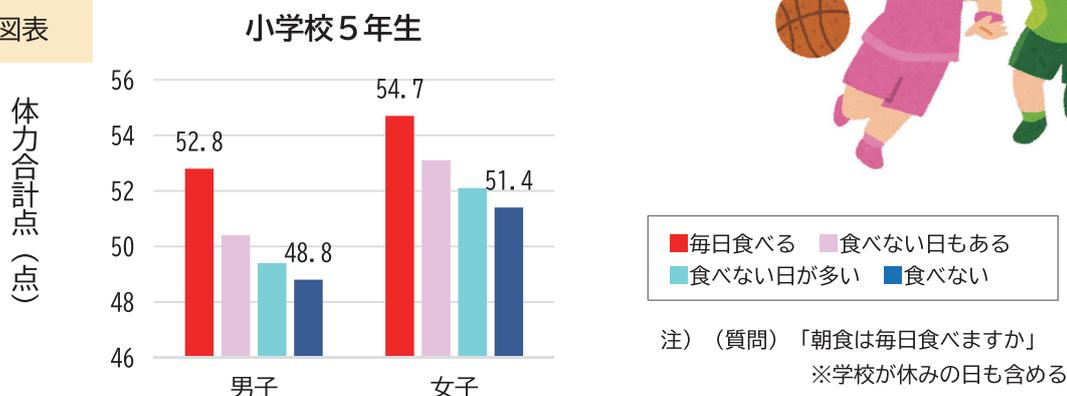
朝食の摂取と「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の体力合計点との関連



朝食を毎日食べる子どもほど、体力合計点が高い傾向にあるらしいよ♪



図表



スポーツ庁/令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果をもとに作成
https://www.mext.go.jp/sports/content/20231218-spt_sseisaku02-000032954_204.pdf (参照 R6.1.19)

忙しい朝でも簡単朝ごはん！



出典：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会/朝ごはんポケットレシピ
<https://www.hayanehayaoki.jp/download/recipe.pdf>



資料のダウンロードはこちらから→

- テーマ 朝ごはんはどうしてる？
- 対象 小学生（高学年）～中学生の保護者
- 時間 45分
- ねらい 子どもの生活習慣を振り返り、元気な1日を過ごすための朝食習慣について考える。
- 準備物 筆記用具、名札（参加者、スタッフ）、ワークシート、時計（ストップウォッチ）、ルールカード（3枚）、アンケート、各グループ（模造紙1枚、付せん2色×10枚×人数、マジック1箱）

1 はじめに（2分）



セリフ
1

家庭教育や子育てでは、不安や悩みも多くなりがちですが、いろいろな人と話し合うことができれば、気持ちが楽になることもあると思います。今日の話合いがこれからのみなさんにとって、自身の考え方が広がるきっかけや仲間づくりにつながる時間になることを期待しています。今日は、「朝ごはんはどうしてる？」をテーマに、基本的な生活習慣づくりについて、エピソードを参考に話し合ってみましょう。

2 自己紹介（アイスブレイク）（7分）※他のアイスブレイクでも可（P78～P79）

セリフ
2

まずはじめに、自己紹介タイムです。その手順を説明します。お近くの方とペアになって、「あいこ」になるまでじゃんけんをします。「あいこ」になったら互いに自己紹介を始めてください。自己紹介が終わったら、最後にグータッチをしながら「今日はよろしくお願ひします！」と挨拶をして、次の相手を見つけます。時間いっぱい、できるだけ多くの方と自己紹介をしましょう。では、みなさんご起立ください。それでは、始めてください。

アイスブレイク 6分

POINT 自己紹介の中に、例えば「好きなお味噌汁の具」や「ご飯のお供と言えば」などをプラスすると場が和みます。

3 プログラムのルールを説明する。（1分）



セリフ
3

それでは、このプログラムのルールについて確認しておきます。（3つのルールを提示）ルールは3つあります。1つ目は「尊重」です。お互いが発言の時間を守り、他者の発言は最後まで聞きましょう。2つ目は「共感」です。自分とは違った考え方や感じ方が新たな気付きにつながります。批判せず、お互いの感じ方や考え方を認め合ひましょう。3つ目は「守秘」です。みなさんが安心して話し合いができるように、ここで知り得た秘密や情報は持ち帰らないようにしましょう。ルールを守って、よりよい学びと交流を深めましょう。

POINT 3つのルールは、参加者がいつでも確認できるように、会場内に掲示しておきましょう。（上記2次元コードからダウンロード可）

4 エピソードを読んで、思ったことや考えたことを伝え合う。(15分)

セリフ
4

まずはじめにエピソードを読んで、お母さんは何を心配しているのか考えましょう。そして、お母さんが心配していることを黄色の付せんに書いてください。付せん1枚には1つの心配ごとを書いてください。時間は5分間です。

付せん記入 5分

セリフ
5

それでは、模造紙に付せんを貼りながら発表していきましょう。同じような内容は重ねるなどして、グループ分けをしながら貼っていきましょう。パスもOKです。発表の時間は、1人1分間です。質問なども自由に行って構いませんが、時間は8分間です。発表は、誕生日が最も早い人から時計回りをお願いします。

グループ活動 8分

セリフ
6

みなさん、いろいろな角度から心配ごとを見つけることができたようです。ご自身にも似たようなご経験があるそうですね。朝の子どもの気になる様子は、家族にとってもモヤモヤした1日になってしまうようです。

POINT 睡眠や朝ごはん、運動など、様々な角度から心配ごとを見つけてもらえるように声をかけましょう。

5 子どもの朝食について、考えたことを話し合う。(17分)

セリフ
7

そこで、今日は、子どもたちが元気な1日を過ごすために、心配ごとの中でも特に「朝ごはん」に注目して考えていきましょう。では、みなさん、子どもがしっかり「朝ごはん」を食べるためのちょっとした手立てやアイデアを考えて、ピンクの付せんに書いていきましょう。付せん1枚には1つの内容を書いてください。時間は5分間です。

付せん記入 5分

セリフ
8

それでは、先ほどと同じように、各グループで発表してください。全員の発表が終わったら、付せんのアイデアをもとに、子どもの朝食について、自由に話し合ってみましょう。時間は8分間です。

グループ活動 8分

セリフ
9

「なるほど!」と思えた手立てやアイデアは生まれたでしょうか?それでは、2グループほど、話し合った内容をみなさんに伝えていただきます。(発表グループには事前に伝えておく)

全体交流 2分

6 学習のまとめを行う。(3分)

セリフ
10

いかがでしたか。子どもたちが元気な1日を過ごすためのちょっとした手立てやアイデアを考えることができたでしょうか?最後に今日の時間を振り返って、ワークシートに感想をまとめてみましょう。

ワークシート記入 2分

セリフ
11

以上で、終了です。アンケートにご協力いただける方は、提出してからお帰りください。ありがとうございました。