

# 「早寝早起き朝ごはん」フォーラム in えひめ 2023

兼令和5年度「地域ぐるみで育むえひめっ子未来創造事業」家庭教育支援研修会

地域まるごと『えひめっ子応援隊！』  
～早寝早起き朝ごはんで輝くえひめっ子の未来～

令和5年10月4日（水）エスポワール愛媛文教会館において、「早寝早起き朝ごはん」フォーラム in えひめ 2023 が開催され、県内各地から、地域の指導者、教職員、保護者、行政職員などの子どもの健全育成に携わる様々な関係者 130 名の方に参加いただきました。

このフォーラムは、専門家による講演やシンポジウムを通して、地域ぐるみで健やかな子どもの育成を推進するための取組の機運の醸成に努めるとともに、ワークショップにより、「早寝早起き朝ごはん」等の活動に取り組む団体等の交流の場を創設し、相互の連携・協力を進めることによって、活動の充実を図ることを目的として行うものです。

## 「早寝早起き朝ごはん」フォーラム in えひめ 2023 の概要

### その1 アトラクション 夢のコラボレーション！ 読み聞かせコンサート！



食文化・料理研究家で作曲家の中村和憲さんとえひめ紙芝居おはなし会のまるやまやすこさんによる読み聞かせコンサートでフォーラムの幕が上がりました。それぞれの分野で大活躍のお二人がタッグを組み、「早寝早起き朝ごはん」の機運を高める最高のステージとなりました。

### その2 講演 朝食作りは松丸先生のオリジナルレシピでバッチリ！



学校栄養士の松丸 奨さんを講師にお招きし、「現代の子どもたちのための朝食」と題し、御講演いただきました。現代における朝食作りのコツ、さらには、朝食を美味しく食べるための助走について、動画を交えながら、分かりやすく、丁寧にお話しいただきました。日々の朝食が子どもたちの健康、成長、未来、夢のためになるとの応援メッセージに、参加者全員が子どもたちへの思いを新たにしました。

## 講師 松丸 奨さんのプロフィール

東京都の公立小学校勤務。我が校自慢の給食で競い合う第8回全国学校給食甲子園で2,266校の中から激闘を戦いぬき優勝。日々の栄養士業務の傍ら、毎年全国各地での講演活動や、世界の貧困地域での食育活動などを行う。更には、世界一受けたい授業や、安住紳一郎の日曜天国などへのメディア出演など幅広く活躍中。

## 講演の内容

### ○1食を抜くことのリスク

体つきが大きく変わる子どもの成長期では、その材料となる栄養を1食でも抜くことは絶対に避けるべきです。

### ○理想的・完璧な朝食よりも、まずは自分ができるものを

朝の忙しい時間にどれだけのことができるのでしょうか？いきなりゴールを目指すのではなく、できることから始めてみましょう。

### ○とりあえず、おにぎりだけでもよしとする

はしやスプーンを使わないおにぎりは、食べるスピードが上がり、しらすや青菜など、具材を混ぜ込めば栄養も取れます。

### ○コッペパンは食べやすい

コッペパンの横に切り込みを入れると、トマト、チーズ、鶏肉、玉葱、にんじん、ベーコンなどをはさむことができます。あとは、飲み物、主菜、汁物など、できそうなものを足してみましょ。

### ○忙しい保護者を理解し、認める機会を

「子どものために朝食を作ろうとしていること」は当たり前ではなく素敵なことです。「私たちの時代はこうだった」ではなく、保護者を理解し、認めることが令和の時代には必要です。

### ○朝ごはんのためには食生活全体のブラッシュアップを

前日の夜に、朝ごはんの仕込みを子どもと一緒にしようと、保護者が楽になるだけでなく、子どもが朝食を食べる活力（「明日の朝が早く来ないかな」「早く食べたいな」）につながります。

### ○ハナタカ 有効的な声かけ

「私はもっと食べていた」ではなく、「朝はお母さんも子どものころ食欲がなくて食べられなかった」「ちゃんと食べてすごいね」など、子どもに寄り添った、共感を生むような声かけを心がけましょ。

### ○盛り付けや配膳のお手伝いが最高

「お手伝い」のような参加型・体験型の取組は、「食」への楽しさをアップさせるだけでなく、「食べたい」につながり、美味しく食べるための助走にもなります。

### ○日々の朝食が、子どもたちの健康、成長、未来、夢のためになる

子どもたちはたくさんの夢をもっています。その夢に向かって活動する体をつくるのは食事です。「食べてほしい」「食べなきゃいけない」という思いはしっかりと伝えていきましょう。

松丸先生の講演資料の一部を紹介！

| カンタン！  |  | おススメ朝食レシピ ▶   |  | 栄養Get！ |  |
|--|--|---|--|--------|--|
| <p>レンジで加熱してまぜるだけの簡単おにぎり！のりは型崩れ防止とおいしさ向上に。</p>   |  | <p>レンジ食材で簡単に作れます！卵焼きを挟んで栄養価も見た目もアップ！</p>    |  |        |  |
| <p><b>しらすおにぎり</b></p> <p>材料(1~2人分)</p> <p>しらす 大きじ2杯<br/>人参 1/6本<br/>冷凍ほうれん草 30g</p> <p>かつお粉 小さじ1<br/>白すりごま 小さじ1<br/>しょうゆ 小さじ1<br/>酒 小さじ1<br/>ごはん 茶碗1杯<br/>おにぎりのり お好みで</p> <p>作り方(炒め油無し)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人参はせん切り。しらすとほうれん草と一緒に耐熱皿に入れます。</li> <li>2. ラップをして電子レンジ600Wで2分加熱。</li> <li>3. ラップを外し、調味料を入れて混ぜ、ごはんと合わせれば完成。おにぎりにしましょう。のりを付ければ型崩れ防止になります。</li> </ol>  |  | <p><b>ピザパン</b></p> <p>材料(2~3人分)</p> <p>ベーコン 1枚<br/>鶏ひき肉 40g<br/>冷凍ほうれん草 50g<br/>ごま・生姜チーフ 3cm<br/>白すりごま 小さじ1<br/>白ワイン 小さじ1<br/>たまご 1個</p> <p>ピザチーズ 1つかみ<br/>超熟ロール 2~3個<br/>ケチャップ 大きじ2</p> <p>作り方(炒め油無し)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. パンに横から切りこみを入れ、卵焼きを焼いておき縦に切っておきましょう。ベーコンは短冊切りにしておきましょう。</li> <li>2. フライパンを中火で加熱し、ベーコンと鶏ひき肉と冷凍ほうれん草を炒め、調味料も入れる。</li> <li>3. パンに具、卵焼き、チーズを挟んでいく。トースターで2~3分焼いて、仕上げにケチャップをつけて完成。</li> </ol>  |  |        |  |



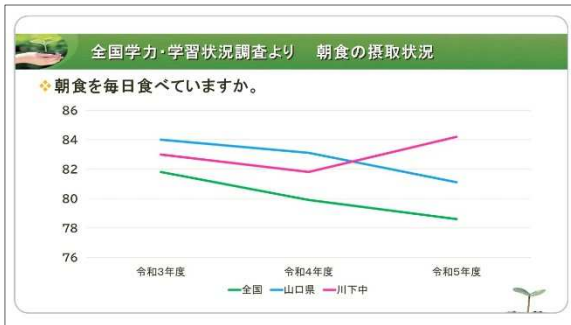


事例発表紹介

シンポジウムでは、優れた『早寝早起き朝ごはん』運動の推進にかかる文部科学大臣表彰受賞団体による実践事例発表や質疑応答等を行いました。コメントーターは、講演講師の松丸奨さん、愛媛県医師会理事で愛媛県学童保育連絡協議会長の樋口志保さん、コーディネーターは、アトラクションの中村和憲さんが務め、事例発表の内容を中心にシンポジストと会場が一体となって、えひめっ子の健やかな成長について話し合いました。

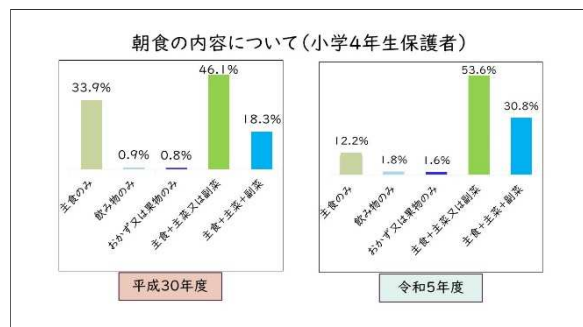
■川下中学校区家庭教育支援チーム「チームほっとちゃん」(山口県岩国市)の発表

「すてきな大人になるために」をキーワードに家庭教育支援チームが主となって「早寝早起き朝ごはん推進プロジェクト」に取り組んでいます。“睡眠マネジメント講話”や“すいみん健康診断”、“ライブキッチン”や“親子料理教室”等、多様な実践を積み重ね、子どもたち生活習慣の改善を推進してきました。また、地域・家庭・学校の各関係者が集い、「早寝早起き朝ごはんを家庭や地域でどのように広げるか」についての熟議も行っています。令和3年度からの継続した取組により、「早寝・早起き・朝ごはん」の全てにおいて、全国学力・学習状況調査からも改善が図られている様子がうかがえ、生活習慣の改善をした生徒ほど、「学ぶことは楽しい」と答えていました。



■げんきアップ! おうえんたい (西条市栄養教員部会) (愛媛県西条市)の発表

「早寝・早起き・朝みそ汁」のスローガンのもと、西条市内全ての学校で「チャレンジ The みそしる」に取り組んでいます。日本人の食事の基本である「ご飯とみそ汁」に着目し、家庭を巻き込んだ食の体験学習として、「おかずになるみそ汁の実」を考える活動を、夏休みの課題に取り入れてきました。「一杯のみそ汁で大変話が盛り上がった」等、活動の充実ぶりがうかがえる保護者の感想が数多く見られます。また、子どもたちが考えたみそ汁は、「みそ汁カレンダー」として、各学校や市内各所等で掲示されています。各種アンケートの調査結果を過年度と比較すると、朝食は主食だけでなく、主菜や副菜も付け加える家庭が増加していることが明らかとなり、朝食に対する行動変容が見られました。



## シンポジストから

- 自分で自分の食事のことをきちんと考えられるようになることも自立の一つです。「朝ごはんを食べない」ことの問題点を指摘するよりも、家庭や学校、そして地域で食事や料理の楽しさを伝えることで、子どもたちの「朝ごはん」は変わってくると思います。
- 現代社会においては、子どもや家庭に寄り添う優しさがないと、行動変容にはつながっていきません。理想的なものを押し付けるのではなく、子ども自身が学びたいと思ったときに必要な情報を伝えたり、それぞれの家庭にあった進め方を認めたりしながら、「早寝早起き朝ごはん」の大切さを伝えていくべきです。
- 人が明るく前向きな気持ちになれる「セロトニン=幸せホルモン」が分泌されるには、人間の体の仕組み上、「早寝早起き朝ごはん」が理にかなっており、それをしないことはもったいないです。「早寝早起き朝ごはん」は大人も子どもも実行し、その大切さを次世代につないでいくことが大切です。

### その4 ワークショップ 今日からできる朝ごはん大作戦！

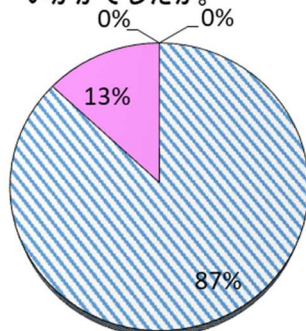


ワークショップでは、「今日からできる朝ごはん大作戦！」と題して、朝ごはんをきちんと食べるための手立てやコツについて話し合いました。「松丸先生のオススメレシピを使って、簡単で栄養のあるおにぎりを作る」や「食欲が増すように、朝日を浴びて目覚めをよくする」等、様々な意見が出ていました。

### 当日のアンケートから ～参加者の声～

フォーラム全体の肯定的評価は100%となり、高評価をいただきました。「早寝早起き朝ごはん」の取組の大切さや学校・家庭・地域への啓発等について、改めて考える機会につながりました。

フォーラム全体について  
いかがでしたか。



- 大変参考になった
- おおむね参考になった
- あまり参考にならなかった
- 参考にならなかった

読み聞かせコンサートの絵本は、「早寝早起き朝ごはん」の大切さを伝えるのに、ぴったりのストーリーでした。学校現場でも子どもたちに紹介したいです。

松丸先生の講演は、現代にスポットを当てていて、本当にそのとおりだと思いました。今の保護者に理想の朝食について理解を求めるのは正直難しいと感じていましたが、松丸先生の話を知っているうちに、食の大切さがよく分かり、子どもたちの成長につながっていく大切さを改めて実感することができました。時代に合った朝食を保護者に伝えていきたいと思います。

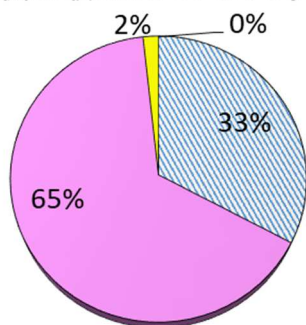
シンポジウムでは、「チームほっとちゃん」の基本的な生活習慣を身に付けていくことと不登校対策がつながる取組をご紹介いただき、基本は生活であることを確認でき、多くの学校の先生に聞いてもらいたい内容でした。西条市の取組を聞いて、みそ汁という身近でアレンジしやすい料理を通して、子どもたちの食への関心を高めているところがすばらしいと感じました。今度、子どもたちと一緒にみそ汁を作りたいと思いました。

ワークショップは、様々な視点を知り得るとてもよい機会となりました。アイスブレイクの「みそしるグーグービンゴ」は、とても楽しかったので、地域の方にも紹介したいです。

## 追跡調査から ～今後の取組について～

追跡調査のアンケート結果から、その後の生活や取組にフォーラムが役に立っている（「大変役に立っている」「役に立っている」の合計）と回答した割合は、98%でした。また、子どもの生活習慣に関する取組や活動を実践した参加者も数多く見られました。

フォーラムがその後の生活や取組に役に立っていますか。



- 大変役に立っている
- 役に立っている
- あまり役に立っていない
- 役にたっていない

保護者への啓発や家庭科の食分野の指導の参考にしていきます。「早寝早起き朝ごはん」を題材とした授業や食育だよりで「朝食の内容」を啓発しました。（栄養教諭）

地域の食生活改善推進協議会を対象に「朝ごはんについて」の講話や子育て支援センターに来られる親子を対象に朝ごはんについての調理実習等を実施しました。（管理栄養士）

フォーラムで学んだことを広報誌に掲載し、「早寝早起き朝ごはん」の大切さを啓発したり、朝食についての調査を実施したりしました。（児童クラブ職員）

学校保健委員会を「どうして朝ごはんは必要か」というテーマで実施しました。また、「朝ごはんレベルアップ週間」を設定し、生活チェックを行いました。（養護教諭）

松丸先生の「おススメ朝食レシピ」を活用しています。前日の夜に子どもと一緒に朝食の準備をするようになりました。また、食事中の会話も大切にしています。（保護者）

## 終わりに

今回のフォーラムを通して、学校・家庭・地域がつながり、社会総がかりで子どもの正しい生活習慣づくりが推進されるよう期待しています。今後はリーフレットを作成してそれを活用した普及啓発に努め、引き続き「早寝早起き朝ごはん」運動の推進に取り組んでいきます。

