

# 「早寝早起き朝ごはん」



はやおきくん  
© やなせたかし/やなせスタジオ

## 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

### 開催レポート

「早寝早起き朝ごはん」フォーラム in えひめ2023は、令和5年10月4日（水）にエスポワール愛媛文教会館を会場に開催しました。4年ぶりの開催となった今回のフォーラムでは、「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～」をテーマに、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）が集まり、講演やシンポジウム、ワークショップを通して、地域ぐるみで育む子どもの健やかな生活習慣づくりについて考えました。フォーラムの内容を本レポートにまとめましたので、ぜひ御一読ください。



はやねちゃん

### アトラクション

～絵本の読み聞かせコンサート～



© やなせスタジオ

ピアノのBGMに乗せて、絵本「ここにこげんきのおまじない」を朗読しました。初めての読み聞かせコンサートでしたが、最高のオープニングアトラクションとなりました。



あさごはんまん

### 講演

～現代の子どもたちのための朝食～



現代の多様なライフスタイルを踏まえた朝食の在り方や「食」にまつわる様々なエピソード等、子どもの健やかな生活習慣づくりのヒントを数多くいただきました。



みそしるちゃん

### シンポジウム

～地域ぐるみで子どもの健全育成を～



県内外の事例発表を通して、現代社会における「早寝早起き朝ごはん」の取組について話し合い、地域ぐるみで取り組む必要性の認識を高めることができました。



よふかしおに

### ワークショップ

～アイデアいっぱい! 朝ごはん～



各グループに分かれて、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、エピソードや資料を参考に話し合い、「今日からできる朝ごはん大作戦!」を考えました。



# 「早寝早起き朝ごはん」フォーラム in えひめ 2023 ダイジェスト!



## その1 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 あっという間の90分! 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、しらすや青菜などの具材を混ぜ込めば栄養も摂れます。

#### ○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う。

#### ○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すると、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う。

#### ○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作るのは、食事です。「食べてほしい」「食べなきゃいけない」という思いをしっかりと伝えていきましょう。

### おススメ朝食レシピ

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。



しらすおにぎり

材料(1~2人分)	作り方(炒め油無し)
しらす 大さじ2杯	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。
人参 1/6本	2. テップをして電子レンジ600Wで2分加熱。
冷凍ほうれん草 30g	3. テップを外し、調味料を入れて混ぜ、ごはんを合わせれば完成。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。
かつお粉 小さじ1	
白すりごま 小さじ1	
しょうゆ 小さじ1	
酒 小さじ1	
ごはん 茶碗1杯	
おにぎりのり お好みで	

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!



ピザパン

材料(2~3人分)	作り方(炒め油無し)
ベーコン 1枚	1. パンに横から切り込みを入れ、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。
鶏ひき肉 40g	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。
冷凍ほうれん草 50g	
コンク・生薬フーフ 3cm	
白すりごま 小さじ1	
白ウイン 小さじ1	
たまご 1個	
ピザチーズ 1つかみ	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。
超熟ロール 2~3個	
ケチャップ 大さじ2	

## その3 県内外の充実した取組を紹介! 「早寝早起き朝ごはん」で子どもたちの未来を変える!

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。コメンテーターは、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、えひめつ子の健やかな成長について話し合いました。



### 山口県岩国市 川下中学校区家庭教育支援チーム「チームほつとちゃん」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の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・学習状況調査の結果からも生活習慣の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。



### 愛媛県西条市 げんきアップ! おうえんたい(西条市栄養教員部会)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みそ汁」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美」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、活動の充実がうかがえる保護者の感想も多数寄せられています。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、朝食では主食だけでなく、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。

### シンポジウムの主な意見をご紹介します!

- 大人一人ひとりが、子どもたちのことを思って、何か一つでも実践することができればきっと社会は変わっていくと思います。地域の大人たちが「早寝早起き朝ごはん」に関心をもつような機会が今後必要です。
- 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く、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 アイデアは止まらない! ちょっとした工夫でできることはたくさんあった!

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『おススメ朝食レシピ』を使って、簡単に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、様々な意見が出ました。

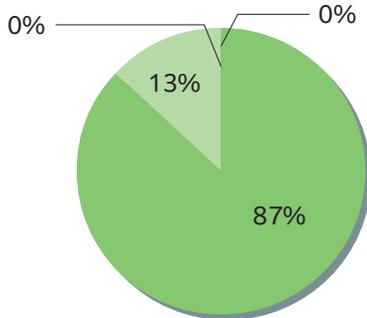


## 当日アンケートから 参加者の声

フォーラム全体の肯定的な評価は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。

### 感想紹介

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

松丸先生の講演は、現代の家庭の姿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、食の大切さがよくわかり、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につながる取組を紹介いただき、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。

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。

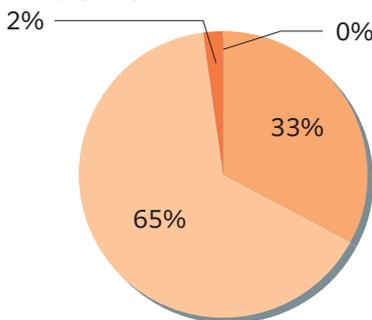
ワークショップは、様々な視点を知り得るとてもよい機会となりました。アイスブレイクの「みそするグービーゴ」は、とても楽しかったので、地域の方にも紹介したいです。

## 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、フォーラムがその後の生活や取組に役に立っている（「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、実際に子どもの基本的な生活習慣づくり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。

### 取組紹介

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
- 役に立っていない

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とした「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とした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、保護者に対して、「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、食事時の会話も大切にしています。（保護者）

このリーフレットは、愛媛県庁公式ホームページ（右記二次元コード）からダウンロードできます。「早寝早起き朝ごはん」運動の推進等に御活用ください。

<https://www.pref.ehime.jp/k70500/seijin/2023hayanehayaoki.html>



【発行】愛媛県教育委員会

【問合せ】愛媛県教育委員会事務局社会教育課

〒790-8570

愛媛県松山市一番町四丁目4-2

TEL : 089-912-2933

MAIL : shakaikyo@pref.ehime.lg.jp