



港小6年生が朝ごはんを食べる理由 TOP5

1. お腹がへるから
2. 食べなさいと言われるから
3. 体を大きくするため
4. 授業に集中するため
5. 朝ごはんが用意されてるから

朝ごはんを毎日食べている人 87%
朝ごはんを食べない日がある人 13%

2月12日に港小学校の6年1組といっしょに「第9回こども食育発表会」を開催しました。第1部では【毎日朝ごはんを食べるために必要なこと】リストを参加者57名で作りました。その後、第2部で大人だけで話し合いを深めました。

第9回 こども食育発表会

～ テーマ「毎日朝ごはんを食べる!!」～

2019.2.12

in 港小学校 6年1組

主催:高浜市こども食育推進協議会

港小6年1組&大人で考えた

＊ 毎日朝ごはんを食べるために必要なこと ＊

1. 早ね早おきを しましょう
2. おなかを すかせましょう
3. 朝ごはんのじゅんびを 手つだいましょう
4. かぞくとたのしく 食べましょう
5. 好ききいをしないように しましょう

どうしたら
毎日朝ごはんを 食べられるかな
みんなで考えたよ



港小6年生&大人から出た他の意見

- 朝ごはんを食べる時間をつくる
- 睡眠をしっかり取る
- 夜ごはんは寝る2～3時間前に食べておく
- 冷蔵庫にすぐ食べられるものを用意しておく
- 食べやすく好きな朝ごはんがあること
- 笑顔で食べる
- 食べたいメニューをお母さんに相談
- 料理を残さない



第1部 食育意見交換 まとめ

コーディネータ
愛知学院大学
酒井 映子 教授



今日作りたいのは、皆さんが確実に朝ごはんを食べられる目標です。

生活の基本には、大切な五つの時間 <起きる、朝・昼・夕のごはん、寝る> があります。これを守るために早起きが一つの目標になります。

おなか为空いてないと食べられないので、夜を控えたり、朝少し余裕をもって起きるといいです。朝ごはんを食べること、おなか为空くことは本当に大切で、「私は生きている」ことをちゃんと知らせているのです。そして、「楽しく食べる」には、好きな物を増やしていくことが大切です。時には、「自分で準備して家族に食べさせる」のも大切なキーワードになります。

まずは時間として、多く挙がっている「早寝早起き」。「内容を考えて食べましょう」が本当はあるといいです。好きな物にするとか、好き嫌いをしないとか、「おなかを空かせる」ことも内容に関わるので、食べやすく好きなごはんにつながります。そして、「楽しく食べる」。朝ごはんを皆で用意する「お手伝い」もいいです。

1年生も朝ごはんを並べるだけでいいと思います。

大きな項目として、①朝ごはんの時間をきちんととること ②食事の内容を考えて摂ること ③皆といっしょに楽しく食べること この三つが皆さんが朝ごはんを食べるための目標です。



第2部 大人だけでトーク

小学生と話し合っただけのこと

- ・朝食は“出てくるもの”と思っている子が多い
- ・“好きなものを食べたい”という子が多い
- ・親子で話しながら楽しく食べるのがいちばん！
子ども一人で食べさせない
- ・自分の生活を振り返り、五つの目標の一つでいもから実践しよう
- ・「親に言われるから食べる」という子がいる反面、手伝っている子がいたことに驚き



全体講評・まとめ

コーディネータ 愛知学院大学 酒井 映子 教授

- 1 番の基本は、何でもいいから手に取ってみること。
 - 2 番目は、出来合いのものでなくて、少し加工するとよりおいしく楽しくなれます。
 - 3 番目は、人間の知恵が入り、どんどん新しい物を作っていく、いわゆる手間をかけます。
- その三つが場面場面にあって、朝食も一緒です。いつもきれいに朝食を食べられるわけではなく、それぞれいろいろな食べ方をしていく。この五つをいつもやる必要はありません。ある時は、「土日は皆と一緒に食べて楽しいね。」「毎日いろいろな条件があってできないね。」ということを確認してあげるといことです。
- 「こども食育」という、「こども」を中心に目標を作っているところは全国であまりありません。私たちは「食を通して子どもをどう育てるか」ということが目標になっています。子どもの声と、共感・共有できたよい機会だったと思います。これをどんどん広げて行けたらいいなと思います。

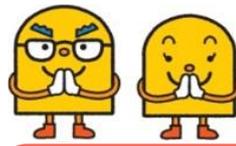
参加者の感想

子ども

- ・みんなと話して「朝ごはんって大切だな」と思いました。
- ・ただ食べるだけでなく、家族と楽しみながら食べることが必要なんだと思いました。
- ・親に言われなくても自分から食べようと思いました。
- ・しっかり早寝早起きしたり、おなかを空かせるようにがんばりたいです。
- ・早く起きて、家族で朝ごはんを食べられるようにしようと思いました。
- ・いつもパンだけだけど、自分で目玉焼きとかつくって食べようと思いました。



港小6年1組のみなさんのおかげでとてもよい会になりました。
ありがとうございました。



大人から大人へ メッセージ

子どもが毎日朝ごはんを食べるために 親に伝えたいこと

- ・何でもよいので、まず食べさせて
- ・規則正しい生活リズムをつくってあげて、必ず食べるものを用意（食べやすい・好きなもの）
- ・できるだけ子どもと一緒にごはんを食べて！（笑顔で☺）
- ・好きなものを出してあげて
- ・自分の好きな物・食べたい物を大きくなったら作らせて
- ・家族仲よくする(楽しく食べるため)



閉会あいさつ



高浜市こども食育推進協議会
神谷 理 副会長(港小学校長)

朝食の様子から子どもの家庭の一端が見えてきます。お家の人が朝食を用意している家が多いと思いますが、中には朝食が用意されていないとか、親が先に出かけて「あなたたちだけで食べてね」という家もあり、朝食の状況は様々です。今日のように大人が関わる中で裾野を広げていき子どもだけの責任でなくて、大人も一緒に考えていこうな投げかけがこども食育推進協議会の役割だと思いますので、よろしくお願いします。

終了後、6年生が1週間取り組みました!!

毎日朝ごはんを食べるために必要なことができた人

1. 早ね早おき 60%
2. おなかをすかせる 77%
3. 朝ごはんのじゅんぴを手つだう 63%
4. かぞくとたのしく食べる 47%
5. 好ききらいをしない 87%



港小6年1組から 小学生のみんなへメッセージ

まずは、早ね早おきと
好ききらいをしないことから
いっしょにがんばろうね！