

# 5

## 「早起き・早寝・朝ごはん」 ～ 中学生を対象とした食育推進への取り組み ～

浜口典子（門川町町民課健康づくり係）

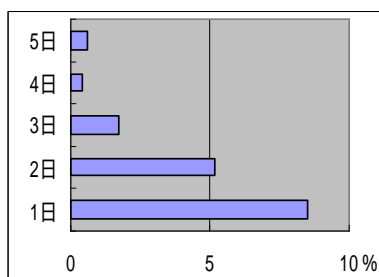
### 要旨

本県教育委員会は平成17年度から3ヶ年計画で県内の都市部、山間部、臨海部の3地区において園児・児童・生徒及びその保護者を対象に食に関する指導を推進するための「元気な子どもを育む食育推進事業」を実施している。本町はその臨海部モデルの指定を受け、行政・保育園・学校・保護者代表からなる推進協議会を発足させた。また、平成17年7月には食育基本法が制定されたこともあり、本事業にも拍車がかかり、「早起き・早寝・朝ごはん」の普及に取り組むことが決まり、特にアンケート調査結果を分析した結果、朝食(欠食・質)の改善が急務であることがわかり、朝食改善への検討を行った。

### はじめに

門川町では平成7年度より小児生活習慣病予防事業に取り組み、食生活調査(H11年～H13年図1、2)を実施した結果や食に関する実態調査(H17年図3)からも、朝食についての問題点があげられていたが、欠食に視点がおかれ、何でも食べればOK、質を言葉にすることはタブー化しているように思われた。そこで、今回様々な家庭環境の中にいる生徒自身に中学生にもなれば自分の体のことを考えて食事をする力を備えられるはずとの確信のもと欠食は勿論、質にも視点を置き、朝食の大切さを知ると共に自分の視覚、嗅覚、味覚等五感を総動員して、今、自分自身が何をどれくらい食べたらいのかを含め、朝食レストランで体感することで、食の自立へと促すための第1歩となることを目的に実施した。

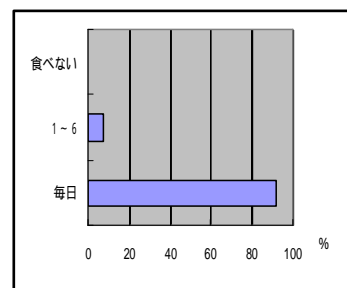
【図1】朝食を抜くのは週何日



【図2】食事数の割合と使用量

食事数の割合 (%)	使用量 (g)	
	M ± SD	最大、最小
乳製品	47	146 ± 75, 410, 10
豆腐	39	43 ± 26, 150, 5
緑黄色野菜	53	48 ± 40, 230, 10
果物	47	87 ± 47, 260, 10
めし	76	130 ± 47, 350, 10

【図3】毎朝食事をしますか



### 取り組みの背景

小児生活習慣病事業等で学校との連携の厳しさを知らされていたので、平成17年から朝食レストラン構想は食改善推進員と共に話を進めていた。

そのような中、「元気な子どもを育む食育推進事業」が導入され、その委員は行政は勿論、学校、保育園、その保護者等で委員構成されていた事、栄養教諭導入や食育基本法の制定により、食に対する学校での取り組みが違和感無く導入されるなど、食育環境の外的条件や先生方自身の前向きな取り組む姿勢など内的条件も整ってきたことや養護教諭の熱意により、今回の朝食レストラン実施に至った。

### 実施方法

事業名：県教育委員会「元気な子どもを育む食育推進事業」(平成17年～19年度計画)

門川中学校で実施(1日1クラスを実施)

実施日：平成18年10月31日～11月17日 計10日間(10クラス実施)

人数：1クラス 約40人 希望する保護者

総数 429名(生徒 393名、保護者 19名 教職員 17名)

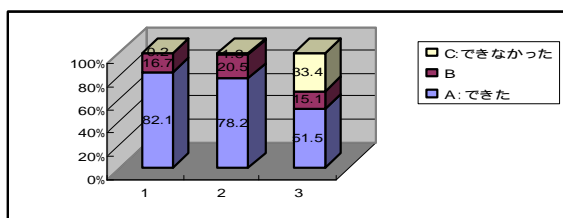
準備：午前4時50分～(食生活改善推進員協議会 毎回10人程度)  
 生徒集合：午前7時15分  
 開始時間：午前7時30分～8時 朝食レストラン開店(パーフェクト朝食)  
 午前8時～8時30分 行政栄養士講話(朝ごはんパワーについて 地産地消及び安心安全 世界の子どもたちと環境)

会場：技術家庭科室を使用

味気ない学校現場での朝食であるため、会場の環境を整えることを重視し、会場設営を行った。(テーブルクロス、花、ランチョンマット、箸置き、BGM(クラシック)を準備)

## 結果

アンケート調査：朝食レストラン後に総合学習時間を設け、ワークシート形式で行った。



1. 楽しく食べることができた
2. おいしく食べることができた
3. 残さず食べることができた

### 1. 朝食レストランに参加して感じたことは

- ・このレストランにより、「朝食の大切さ」「栄養のバランス」を改めて実感しました。これまで「朝食はどうでもいい」と思っていたのですが、今回でやっとわかりました。それ以外にも1日のスタートが朝食であると。【1年女子】

- ・思ったより量が多かった。毎日の朝食が足りないとわかり、すぐにお腹がいっぱいになりました。これからは、しっかり朝食を食べたいと思います。【2年男子】

### 2. 朝食レストランを終えて、朝食について家族に伝えたいことは

- ・朝食は体にかなりの効果を表すこと【1年男子】

- ・朝食は大切だということ【2年女子】

### 3. 朝食についてこれから先自分が考えて実行していきたいことは

- ・これからは親が起きるのが遅いときは、自分で作るようにします。それで朝食にももう少し時間をかけて食べるようにします。【1年男子】

- ・自分が作る時がきたら、体が求める食事を心がけたい。今まで食について考えることがなかったけど、これからは、見方を少し変えていこうと思う。そして、出された物は食べられるよう努力する。【2年女子】

## まとめ

朝食が用意されていない家庭等、生徒を取り巻く家庭環境は様々である。そのような中で、生徒が心身の発達の源となる食を自力で作る食べ、それも楽しんでできれば、自信につながり、どんな状況下におかれても命につながれると感じた。アンケートの結果から今回の朝食レストランで、食の自立へのきっかけづくりとなったと確信した。また、本事業の完成度をより高めてくれたのは、学校側の一貫した食育事業への取り組みと、食のボランティア食生活改善推進員協議会の活動力と実践力であった。このレストランを通して、学校や行政だけではなく家庭から地域へ、食を考えるフィールドが広がっていったらと思う。

## 最後に

今回はじめての試みとして行った朝食レストランであったが、生徒への食の自立としての一歩となったことを確信できた事業であった。平成19年度も5月に実施する予定であるが、連携をさらに強化させながら地域への波及効果を生むような事業展開となるべくワンランクアップした内容で取り組みたいと思っている。