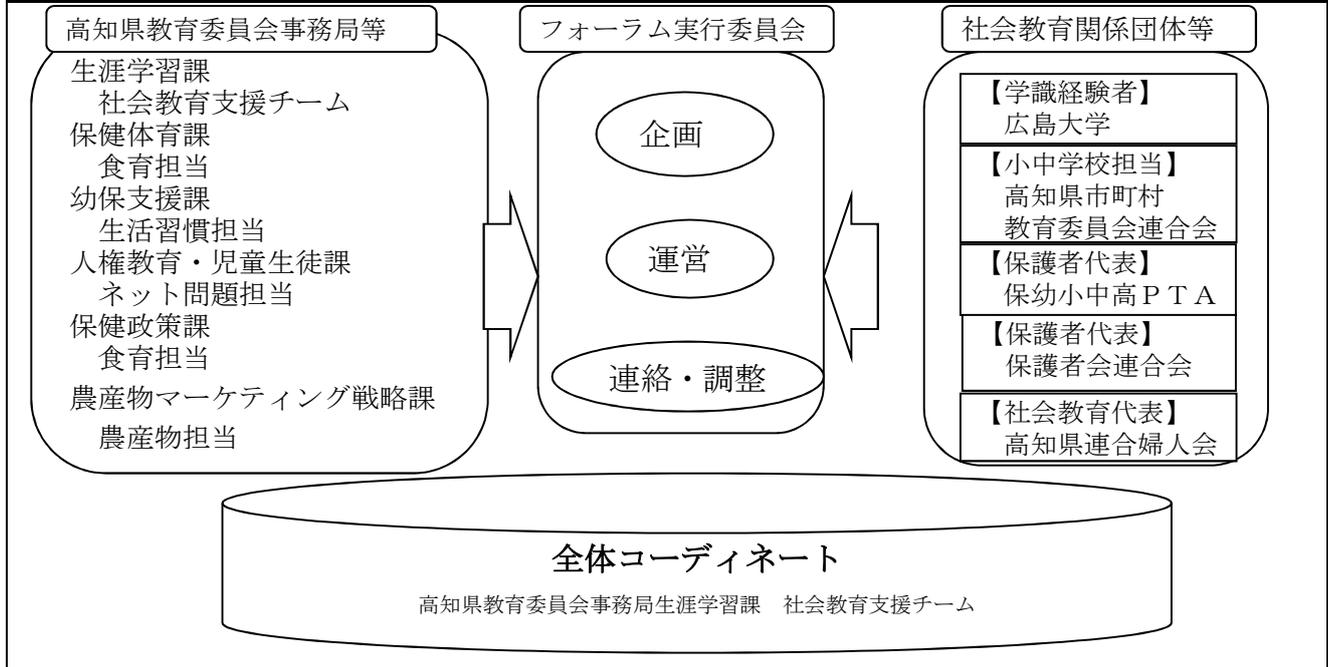


「高知家の早寝早起き朝ごはんフォーラム 2022」

高知県教育委員会 「高知家の早寝早起き朝ごはんフォーラム 2022」実行委員会

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

1 「高知家の早寝早起き朝ごはんフォーラム 2022」 第1回目

実施日：令和4年12月11日（日） 開催場所：高知市中央公園

食に興味・関心を持ってもらうための「体験的食イベント」を実施。

食や食育に関するブース、子どもの興味・関心を引くブースなど多く出店し、実際に体験したり話を聞いたり楽しく食べ、楽しく学べる場として体験型のイベントになるよう工夫した。

また、保育から中高生を中心としたステージ発表なども行い、大いに場を盛り上げた。合間に生活習慣や食生活に関するインタビューを行い、子どもたちの啓発活動にも繋げた。

2 「高知家の早寝早起き朝ごはんフォーラム 2022」 第2回目

実施日：令和5年1月22日（日） 開催場所：オーテピア

実践発表 「みなおそうせいかつリズム」～はやね・はやおき・あさごはん+1（なんでもおてつだい）と題し、越知幼稚園PTAが取り組んでいる生活習慣に関わる実践を紹介。

講演 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会副会長でもある服部幸應氏を講師に「生活の基本は食育から」と題して、親子一緒に食事をとることの大切さや、生活スタイルも食生活に結びつくことなど、食の大切さについて講話。

講話 高知県農業協同組合の職員に高知県の米の種類や米の消費量について分かりやすく解説してもらい、会の終了後には2合の米を参加者に配布。

3. 成果・効果（生徒の変容など） ※継続の場合は、過年度との比較を記載。

1 「高知家の早寝早起き朝ごはんフォーラム 2022」 第 1 回目

昨年度までのフォーラムでは、参加者が集まらないことに苦勞していたが、今年度は気軽に参加できるフォーラム交流の場としてイベント型で実施し、約 2,500 人と今までにない規模の参加者を得ることができた。

実行委員会の感想では多くの来場者がいて、早寝早起き朝ごはんについての啓発につながった。アンケートを書く際に、就寝時間を数えながら「寝る時間短いね」とつぶやいたり親子で話したりして、日頃的生活習慣を振り返る機会になった様子も窺えた等の感想があった。

2 「高知家の早寝早起き朝ごはんフォーラム 2022」 第 2 回目

(1) 実践発表・講演・講話

3 年ぶりに会場開催でき、学生の参加が 3 年前より増加した。

参加者から「実践発表の取組は小学校の食育につながっていく取組だと感じた。連携した取組、すばらしい。」「服部先生の講演とても良かった。」「オンラインで聞くより、直に話を聞く方がより腑に落ちる。」といった意見もあり、会場開催の意義を改めて感じた。

(2) 図書館での啓発活動

展示による啓発活動

- ・「早寝早起き朝ごはん」啓発用資料を配付した。
- ・昨年度は、未就学児向けの早寝早起き朝ごはんに関する啓発資料を多くの来場者に手にとってもらえたが、今年度は中高生向けの啓発資料に興味・関心をもってもらえる来場者が多くいた。

4. 参考資料



フォーラム広報のチラシ



フォーラム第1回目会場マップ



クリアファイル

5. 実施団体連絡先

高知県教育委員会事務局 生涯学習課 TEL 088-821-4911

「元気ひょうご！早寝早起き朝ごはんフォーラム」

「早寝早起き朝ごはん」兵庫県フォーラム実行委員会

1. 事業の実施体制

「早寝早起き朝ごはん」兵庫県フォーラム実行委員会

1 実施体制

「早寝早起き朝ごはん」兵庫県フォーラム実行委員会は、以下のとおり構成し、事業の実施をすすめた。

- ・兵庫県教育委員会社会教育課
- ・フォーラム全体の企画・調整、実行委員会の運営
- ・事業の進捗状況の管理
- ・丹波市・丹波市教育委員会
- ・丹波市における家庭教育支援・子育て支援関係団体との調整
- ・子どもの基本的な生活習慣の維持・定着に関する展示や体験コーナーの企画・運営
- ・有識者
- ・幼児教育や保育に関する知見をもとにした企画・運営、成果

の検証

2. 実施内容及び実施方法

1 講演会の開催

コロナ禍では、家で過ごす時間が長くなり、外遊びができないことによる運動不足や夜型の生活など生活習慣の乱れが課題となっている。その課題を解消するために、生活習慣の大切さをテーマにした講演会を実施した。研修会の実施経験が豊富なフィールド・オブ・ゆう 越智 正篤 氏を講師とし、運動遊びを交えた親子参加型の講演会を実施した。



2 体験プログラム（学びのテーマパーク）の実施

丹波市内及び県内で食育・家庭教育支援に取り組んでいる市民団体等による体験プログラムを実施した。体験活動は、家族で参加することで、生活習慣の大切さについて親が子どもに伝える機会とした。

（実施方法）

体験プログラムは以下のとおり

プログラム	実施団体	活 動 内 容
人形劇 「あかおにくん」	人形劇グループ 「ドリーム」	本格的な舞台を設置して行われた、ペープサートによる人形劇に子どもの視線がくぎ付けとなった。劇中に繰り

とあおおにく ん」他		出される生活習慣に関する問いかけに、子どもは主体的に答えていた。
おはなし会 「はらぺこサン タのクリスマ ス」他	読み聞かせグル ープ「おひさま」	生活習慣に関わりのある絵本や紙芝居等を取り上げて、おはなし会を実施した。和やかな雰囲気の中、基本的な生活習慣の大切さを考える時間となった。
早寝早起き朝ご はん体操、おは しリンピック	国立淡路青少年 交流の家	リズムカルな“早寝早起き朝ごはん“のリズムに合わせて実施する体操は、子どもの関心を高めた。また、箸で小豆やどんぐりを隣の皿に移すゲームを通じて、箸の使い方を練習するおはしリンピックを通して食育に取り組んだ。
丹波の伝統文化に 触れよう！檜皮の コースターづくり	丹波市教育委員会 文化財課	檜皮を用いたコースターの製作を通じて、地域の伝統工芸にふれる機会を設けたことで、地域の食文化への関心を高めるとともに、幅広い年齢層の参加者を募ることができた。
ちーたんオリジナ ル缶バッジ作り	丹波市教育委員会 恐竜課	丹波市のキャラクターである恐竜の“ちーたん”をモチーフにした缶バッジづくりのコーナーを設けることで、多くの子どもの参加者を募ることができた。

3 家庭教育支援に関わる活動紹介

子どもの基本的な生活習慣定着に向けた取組として、以下のプログラムを実施した。

プログラム	実施団体	活 動 内 容
健康レストラン～ あなたの食事を診 断します！～	丹波市健康課	食品サンプルを用いて食事のバランス診断等を行い、参加者が自身の食生活を見直す機会とした。また食事の栄養バランスについてパネル展示を通じて保護者の意識高揚を図った。
おしゃべりキッチン「ごはんのみそ汁」	丹波市いずみ会	すぐに作ることができる「簡単朝ごはんレシピ」の紹介や健康な体をつくるための料理方法を紹介するなど食生活の大切さを具体的に示した。

3. 成果・効果

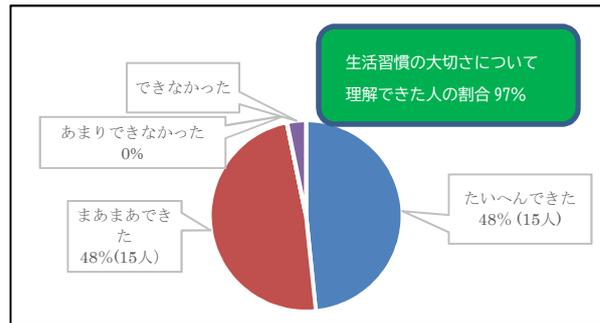
1 親子が体験を共有することによる、生活習慣定着への意識が向上

運動遊びを交えた講演や様々な体験プログラム等を通じ、参加者親子が規則正しい生活習慣の大切さを共に学ぶ機会を提供した。アンケート結果では「生活習慣の大切さを理解できた割合」が97%となり、参加者親子の生活習慣の向上を図ることができた。

また、子育てに不安を感じている保護者にとって、子どもの発達段階に応じた働きかけを学ぶことで、子育ての不安や悩みを緩和することにつながった。

本年度は、「生活習慣の大切さを理解できた割合」を評価指標に設定し、8割を上回るように計画を立案して実施した。また、アンケートには、知識や態度、行動変容を図るための項目を設定するなど丁寧な事業分析を試みた。

生活習慣の大切さについての理解



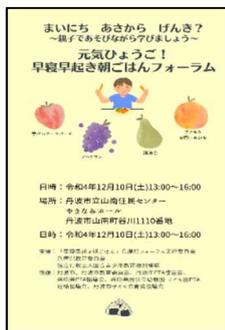
2 家庭教育支援等に関わる団体、社会教育施設等の交流による支援の質の向上

丹波市内の関係者だけでなく、広域で活動する講演会を実施したフィールド・オブ・ゆうや県域で活動する団体とのネットワークが形成され、取組のノウハウを共有することができた。

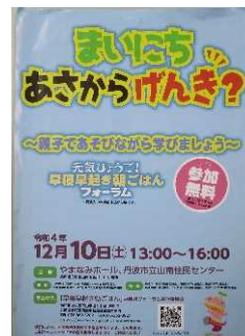
3 ポスター、チラシ、SNS による多様な周知

フォーラム開催の案内チラシだけでなく、今年度はポスター掲示による周知も実施した。アンケート結果において、フォーラムを知ったきっかけが「ポスター、チラシ」と回答した割合が 47% と高く、効果的であったことがわかる。合わせて、市教育委員会による SNS を通じた周知も実施したために、広く開催を呼びかけることができた

4. 参考資料



ホームページトップ画面（周知用）



チラシ（表）



チラシ（裏）



リーフレット（表面）



リーフレット（中面）

5. 実施団体連絡先

「早寝早起き朝ごはん」兵庫県フォーラム実行委員会（兵庫県教育委員会事務局社会教育課内）
（TEL：078-362-3782）