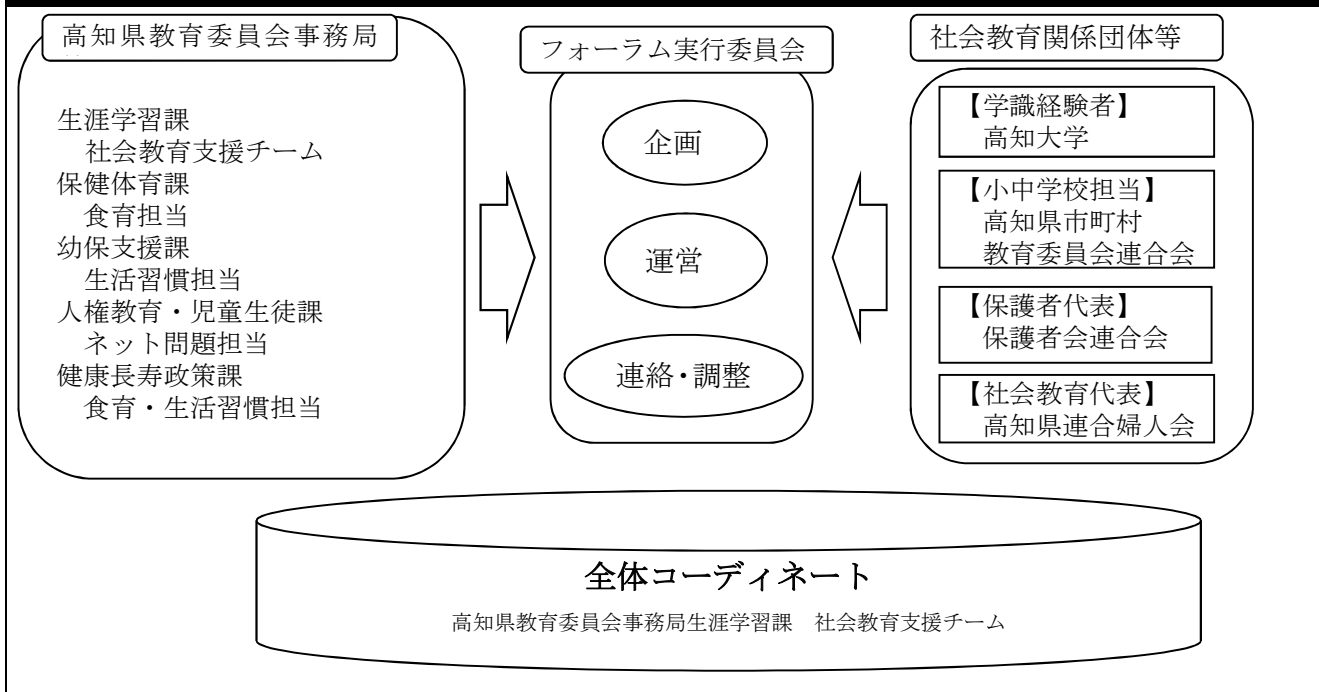


「高知家の早寝早起き朝ごはんフォーラム 2021」

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 2021」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 「睡眠ログの活用」(幼稚園：令和3年11月5日～18日、中学校：令和3年11月8日～21日)
子どもたちが自分自身の睡眠について視覚化するツールである「睡眠ログ」(睡眠時間記録票)を活用することで、自身の睡眠を客観的に分析し、生活習慣の改善に結びつけることを目的として、幼稚園と中学校に協力依頼。記録した園児・生徒の「睡眠ログ」は専門家である熊本大学名誉教授・日本眠育推進協議会理事長の三池輝久氏により分析、コメントをもらい園・校へフィードバックを行った。
- 2 「土佐の子育て交流会」におけるPTA会員の意見交換・協議(令和3年12月11日(土))
胎児期から始まる睡眠教育について、学術的に研究している熊本大学名誉教授・日本眠育推進協議会理事長の三池輝久氏をお招きし、講演及び「睡眠ログ」協力園・校で得た記録を用いてグループ協議・意見交換を実施。
- 3 実践発表・講演(令和4年1月30日)オンライン開催
実践発表 令和2年度優れた「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である「幡多地区小中学校PTA連合会」が『「幡多はひとつ」みんなで育てる幡多の子ども』と題して「家庭のルール作りチェックカード」「幡多っ子ネット宣言」「食を通しての子育て」の3つの取組を紹介。
講演 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が作成している「朝ごはんポケットレシピ」や「幼児のための早寝早起き朝ごはんガイド」の監修をしている大妻女子大学短期大学部の小野友紀氏を講師に「食べよう、朝ごはん！～育ち盛りの朝食のススメ～」と題して子どもの年代別、高知県の栄養摂取状況、充実した朝ごはんのヒントなどをわかりやすく解説。



グループ協議

3. 成果・効果

1 「睡眠ログ」の活用

協力園・校である土佐山田幼稚園（対象3～6歳児：50名）、須崎市立須崎中学校（対象中学1～2年生：83名）に対して行ったフィードバックは、園児や生徒及びその保護者へ教員が支援をする際のツールとして活用してもらうことができた。

2 「土佐の子育て交流会」におけるPTA会員の意見交換・協議

- ・参加者の満足度（肯定的評価）81%
- ・「自分自身の睡眠を見直そうと思う」割合：73%
- ・「わが子（又は園児・児童）の睡眠時間を見直そうと思う」割合：82%
- ・子育て中の保護者が体内時計の形成や夜間睡眠の重要性、睡眠不足は認知機能を損なう恐れがあるなど、最新の調査データをもとに理解を深めることが出来た。
- ・参加者が県内各地から広く集まったことにより、普段接することのない地域や校種の方と意見交換する機会を提供できた。

3 実践発表・講演

(1) 実践発表・講演のオンライン配信

参加者の感想：「実践発表では、保護者がアンケートの集計をしているというところがとても良かった。園側の

願いや啓発ではなく自分事として捉えてもらえるのではないかと感じた。」

(2) オンデマンド配信 (YouTube)

「講演で、最初に欠食の要因を話してくれたので、ただ現状を把握するだけでなく、なぜそうなるのかに着目し、改善に努めていかなくてはと思いました。」など肯定的な感想が多く見られた。また、1週間という短い期間にも関わらずオンデマンドの再生回数が193回と1日平均27名もの方々に視聴していただいた。

(3) 図書館での啓発活動

① フォーラム当日の啓発活動

- ・ヘルスメイトおすすめレシピや啓発用バッチ配布

② 展示による啓発活動

「早寝早起き朝ごはん」啓発用資料配付

- ・図書館に来た親子に「はやねはやおきあさごはん えほん」を多く届けることができた。



4. 参考資料



フォーラム広報のチラシ



啓発リーフレット「生活リズム名人虎の巻2」



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

「早寝早起き朝ごはんフォーラム in 宇治」

「早寝早起き朝ごはんフォーラム in 宇治」実行委員会

1. 事業の実施体制

【運営主体】「早寝早起き朝ごはんフォーラム in 宇治」実行委員会

【後援】

宇治市・京都府教育委員会
宇治市教育委員会・京都新聞

【協働・連携】

宇治市健康づくり推進課
宇治市男女共同参画課
宇治市教育委員会教育支援課

【企画・実施】

体験ブース（10 団体）
展示ブース（24 団体）
親子料理教室
映画上映

【アドバイザー・評価】

寺田博幸(元京都文教大学教授)

【連携・展示】

宇治市立小中学校（15校）
宇治市中央図書館・西宇治図書館
宇治市市立東宇治図書館
宇治市男女共同参画支援センター
京都文教大学・短期大学図書館

2. 実施内容及び実施方法

宇治市生涯学習センターをメイン会場に「早寝早起き朝ごはんフォーラム」に関わる展示ブースや体験による啓発活動を地域住民に向けて開催。また宇治市の図書館・教育機関・男女共同参画支援センター（ゆめりあうじ3階キッズスペース）と協力しフォーラム開催日の前後一週間程度の展示による啓発活動を展開。新型コロナウイルス感染症の拡大により、一部

実施不可能な体験もあったが、フォーラム前後の展示にて「早寝早起き朝ごはん」という基本的な生活習慣の大切さを伝える事で、広く児童生徒、市民の目に留まり意識してもらえる機会となった。

【内容】

①ゲスト・ブース講師による講演会の開催

②健康づくりをテーマにした、パネルセッション・体験・出展団体の活動紹介

- ・食べ残しNO ゲーム体験会
- ・おしゃーレな豆図鑑づくり
- ・食育と調味料の話
- ・お野菜の話
- ・コスモス保健室
- ・こころと身体の話
- ・姿勢と食生活診断
- ・預かり保育と育児相談
- ・ドライフラワーのスワッグづくり

・木工遊び

③展示ブースにおけるスクリーン・展示による食育・SDGsの紹介

④「ごはん」上映会の実施。11月14日 宇治市生涯学習センター1階第1ホールにて、
11:30～14:00 映画監督・主演女優とのトークショーも実施

⑤体験ブースでの実体験活動(朝ごはんレシピによる子ども料理教室の実施と親子の触れ合い、親子への食育ミニ講演会で基本的生活習慣の大切さと、食育の話を実施)

⑥参加団体の紹介・地域団体同志の交流(フォーラム当日及び事前交流会の実施)

10月23日、宇治市生涯学習センター1階第2ホールにて 9:00～12:00

寺田氏による講演会と最終の運営会議で参加団体の交流会を実施 参加者31名

⑦宇治市在住の児童生徒・宇治市の食育推進団体が考案した朝ごはんレシピの提供及び啓発委託事業として1000部作製、配布の要望が殺到し現在追加で1000部 印刷中

⑧宇治市の図書館・小中学校教育機関、ゆめりあうじによる啓発活動(早寝早起き朝ごはん・SDGs関連図書の特別展示コーナー設置)11月9日～24日まで 宇治市中央・東宇治・西宇治図書館、小中15校、ゆめりあうじ3階キッズルーム、京都文教大学短期大学にて実施

⑨事後報告会の実施(対面とオンライン)

12月25日9:00～12:00 小倉町天王25-2にて報告会

対面6名 Zoom 25名

R4年1月9日 10:00～15:00 アルプラザ宇治東店 うーちゃフェスタ2022

展示の部にて 早寝早起き朝ごはんフォーラムの実施報告を展示

R4年2月21日 食育リレー FMうじにて 最終報告会を予定

その他、報告会内容をNPO法人ミラクルコスモスが公開中

※⑥は、開催前にも実施、⑧は、開催前後に実施、⑨は、開催後に実施する。

※新型コロナウイルスの感染状況により、参加者数の制限・実施規模の変更等感染拡大防止策を十分に講じて実施。

【方法】

① 実施規模・方法：宇治市生涯学習センターを全館使用し、午前・午後の二部制で実施。
事前予約制とした

②参加人数：一部(午前の部)75名・二部(午後の部)34名・上映会24人

③親子料理教室募集人数：一部・二部 25名

④健康づくり体験ブース数：10ブース

展示ブース 参加団体24団体

・若葉の会・清水静舟・おひより・マルトシ珈琲・ウメちゃんファーム・(協)京都

健康住まい研究会・炭焼き肉と京の野菜 Nico・株式会社ユースサイド・城陽農育クラブ

・NPO法人ミラクルコスモス・NPO法人 Sports Kids Station・京都防災士 works (わーくす)・

(有)こじまのぞみ整骨院グループ・おはな みんなのカフェぐりぐり・シャイニング☆スター・

味の素株式会社・近畿マイアースの会・ほんとほんと KANSAI・京の花織り

Hanamasa・宇治市健康づくり・食育アライアンス U-CHA・SDGs 関連資料・早寝早起き朝ごはん関

連資料・宇治市健康づくり推進課・宇治市男女共同参画課

3. 成果・効果

【成果・効果】

- ① 地域団体・行政・教育機関・店舗・企業と協力し、「心と身体の健康」の基本である食育の大切さを実感できる場を創出。
- ② 啓蒙イベントの開催により、「早寝早起き朝ごはん」の大切さを普及。
 - ・10月5日 宇治市生涯学習センターにて思春期講座実施（寺田氏）
 - ・10月23日 地域団体交流会での講演会実施（寺田氏）
 - ・11月14日 宇治市生涯学習センターにてフォーラム実施
 - ・フォーラムの前後1週間展示の部で啓蒙活動を実施
 - ・12月25日 フォーラム実施報告会
 - ・1月9日 アルプラザ宇治東店 うーちゃフェスタ 2022にて報告を展示
 - ・1月14日 宇治市生涯学習センターにて小学生の親のための講座（寺田氏）
 - ・2月21日 FM うじ 食育リレー にて最終報告会の予定
- ③ 本フォーラムを通じて地域コミュニティの情報交流を促進・強化する。
宇治市健康づくり・食育アライアンス U-CHA 加盟団体、地域の食育推進団体や企業が6回の運営会議を通じて協働・連携を深めた。
- ④ 来場者に対して健康増進への積極的な意識づけを行い、地域での「生活の質：Quality of Life(QOL)」の向上を目指す。
コロナ感染の影響で、来場者は予定より少なかったが、参加者からは高評価を得られた。
- ⑤ 「食育」をきっかけに SDGs(持続可能な開発のための 2030 アジェンダ)を知り、安心・安全で持続可能な社会の実現を自分事として捉え、行動する機会の場を創出する。
 - ・SDGs の問い合わせが増え、小学校からも SDGs 勉強会実施の依頼が来ている。
- ⑥ 毎日の暮らしの中で、食生活・健康増進に対する「食育」意識が変わる。
参加小中学校 15 校での関連図書展示では児童生徒のみならず、教員の意識も変化した。
- ⑦ 各出展者がイベントに参加することで、相互に活動を知り、情報交流を行うことで、地域活性化を促進できる。
10月23日の地域交流会で寺田氏による講演会を事前に行うことで、当日の出展者の意識向上が見られた。
- ⑧ 出展者、地域団体、市民とのつながりが生まれ、イベント後も地域で協働し支援の輪を広げるきっかけづくりの場の提供ができる。
イベント後にフォーラムの参加者からの問い合わせが増えたと地域団体や企業からの報告がある。
- ⑨ 本イベントの講演会を通じ、食育と健康増進に関する多様な知識を学ぶことができる。
児童生徒、保護者のみならず、高齢の参加者からも講演会の内容が良かったとのご意見があり、基本的な生活習慣の生涯を通じた実施の大切さを理解してもらえた。
- ⑩ イベント体験することで、日常生活での実践に繋がる。
親子料理教室に参加した保護者から朝ごはんを実際に自宅で子どもが1人で作った。一緒に家で作った。など各家庭での実践につながっている。
- ⑪ 「食育」を通して自分自身や家族の日常生活を大切にすることができる。
父親の家事育児参加、母親の身体的精神的休息、健康増進や学習意欲など、基本的な生活習慣の大切さを広い視野で学ぶ機会となった
- ⑫SDGs (持続可能な開発のための 2030 アジェンダ) を知ることで、自ら行動を起こすためのきっかけ

けとなる。

- ・食べ残し NO ゲーム参加者より、給食を残さず食べます。家で出来る食品ロスを考えます。などの意見が出た。
- ・参加者より SDGs の質問が 13 名あった。

17 項目の目標で興味のある項目にシールを貼る

- 1 位 14 : 海の豊かさを守ろう 25 件
- 2 位 13 : 気候変動に具体的な対策を 24 件
- 3 : すべての人に健康と福祉を 24 件
- 3 位 1 : 貧困をなくそう 22 件
- 4 位 5 : ジェンダー平等を実現しよう 20 件
- 5 位 15 : 陸の豊かさを守ろう 15 件
- 12 : つくる責任つかう責任 15 件
- 10 : 人や国の不平等をなくそう 15 件
- 4 : 質の高い教育をみんなに 15 件
- 6 位 6 : 安全な水とトイレを世界中に 13 件
- 16 : 平和と公正をすべての人に 13 件
- 7 位 2 : 飢餓をゼロに 9 件
- 8 位 7 : エネルギーをみんなにそしてクリーンに 8 件
- 9 位 8 : 働きがいも経済成長も 7 件
- 11 : 住み続けられるまちづくりを 7 件
- 10 位 9 : 産業の技術革新の基盤をつくろう 2 件
- 17 : パートナリシップで目標を達成しよう 2 件

⑬当日参加者 32 件アンケートの収集。参加者の知識の調査・分析。

【評価方法】

- ・アンケート（質的・全数調査、質問紙法）の実施：評価方法(主催者による自己評価・出展者間での相互評価・来場者による第三者評価等・参加者人数の把握とアンケート返却件数との比較・性別・年代・地域)
- ・出店ブース,各参加団体の利用人数
- ・HP など SNS の閲覧件数
- ・宇治市の現状統計データとアンケート結果との比較
- ・関連図書の閲覧と貸し出し件数の把握（コロナ感染予防のため貸し出しできず。東宇治図書館にて期間中午前午後 1 回ずつ読み聞かせを実施（参加者平均 5 名/回）。閲覧は件数の把握できず。）
- ・12 月 25 日事後報告会の実施、寺田氏からの講評

【評価体制】

- ・実行委員会による評価体制(アンケート作成・実施・集計・分析・評価)
- ・報告書作成・配布

「早寝早起き朝ごはん」フォーラム in よねざわ

実施団体名：「早寝早起き朝ごはん」フォーラム in よねざわ実行委員会

1. 事業の実施体制

実行委員会

- ・米沢市青少年育成市民会議内に『「早寝早起き朝ごはん」フォーラム実行委員会』を設置し、同会長を実行委員長とした。
- ・米沢市青少年育成市民会議会長、副会長（3名）、事務局長及び実行委員会事務局でフォーラムの詳細を協議し決定するとともに、地区参加者のとりまとめ・当日の運営について、理事・代表委員が担った。

実行委員会事務局

- ・米沢市教育委員会教育管理部社会教育課内に事務局を設置し、同社会教育課長を事務局長とした。
- ・事務局員 社会教育課 社会教育担当職員4名、青少年育成指導員1名

当日の運営スタッフ

- ・米沢市青少年育成市民会議 役員・理事・代表委員など 13人
- ・米沢市教育委員会 社会教育課 7人

2. 実施内容及び実施方法

期日：令和3年12月5（日）

会場：米沢市市民文化会館

周知方法：PR チラシの配布、SNS、広報よねざわ

対象：どなたでも※但し、高校生以上推奨

定員：450人 参加者実人数：268人

募集方法：電話・FAX・Google Form

実施方法：要事前申込制とし、参加者情報を把握して開催した。

内容：

①13:40～ステージ発表

山形県立米沢栄養大学 3年 安齋未羽氏

「朝ごはんを摂っておきたい栄養素とその重要性」

【概要】朝ごはんを摂ると体内時計、忙しい朝に効率的に栄養を摂るためのアドバイス等

②14:00～講演会

東北大学加齢医学研究所 所長 川島隆太氏

「子どもの脳発達に、いま必要なこと～大丈夫？キミのスマホ利用&生活習慣～」

【概要】スマホの利用時間と脳発達・学力の関係性、読書、睡眠、親子のコミュニケーション、デジタルと直接体験の差異、スマホのスイッチングによる集中力の低下等

③パネル展示（米沢市市民文化会館2階）

1：山形県立栄養大学 教授 北林蒔子氏 提供

「山形県と全国の野菜の摂取量の比較」

「野菜の摂取量」

「野菜の供給純食料の推移」

2：山形県立米沢栄養大学 3年 安齋未羽氏 提供

「朝ごはんを食べるといいことがたくさん！」

「どんな食べ物があるかな？／眠りの質を高めるには？」

3：社会教育課 提供

「作ってみよう☆朝ごはん 安齋さんのレシピにチャレンジ」

④提言集（パンフレットP2～9）の配布

置賜地域の専門家に聞きました。「早寝早起き朝ごはん」に取り組むべき理由。

1：山形県青少年専門員 齋藤芳昭氏「たくましく生き抜く資質を育てるために」

2：山形県家庭教育アドバイザー 黒田三佳氏「家族のコミュニケーションが育む幸せ習慣」

3：山形県スクールカウンセラー 寒河江亜衣子氏「心の健康も『予防』の時代」

⑤リーフレット配布

「作って簡単&食べておいしい 栄養たっぷり★朝ごはんレシピ」

⑥資料配布

令和2年度「睡眠と生活に関するアンケート」調査報告書（令和3年9月）

山形大学工学部睡眠マネジメント研究センター 発行・提供

⑩満足度調査

当日配布資料にアンケート用紙とタグペンシルを同封し、フォーラム終了後記入をお願いするとともに、会場出口で回収した。

⑧広報よねざわ2/1号への特集記事の掲載

⑨追跡調査

参加者へアンケート用紙と返信用封筒を送付。回答票の返送のほか、Google Formを利用したWeb回答も可能とした。1/31 発送、調査期間2/1（火）～2/15（火）。

3. 成果・効果

新型コロナウイルスの感染拡大が続く中での参加者募集となり（市内小中学校の児童生徒に対し本フォーラムを含むイベントへの参加を自粛するよう学校から指導があった）、昨年度と比較して申込数が伸びなかったが、市内の高等教育機関である山形大学工学部睡眠マネジメント研究センターから「早寝」「早起き」、山形県立米沢栄養大学から「朝ごはん」に関する資料提供を得ることで、地域全体の教育力を活かしたフォーラムとなった。

また、山形県南部の三市五町で構成する置賜地区青少年育成連絡協議会の研修会としても活用され、市内のみならず青少年教育に関わる人々と広域的に情報共有することができた。

川島教授の講演では、仙台市教育委員会と連携して調査する児童生徒の睡眠時間、スマホ利用、読書習慣と学力の相関データを元にして、大人がしっかりとスマホ利用を含む子どもの生活習慣に関与しなければならない旨、お話をいただいた。また、コロナ禍で進む教育デジタル化についてメリット・デメリットが示された他、最も重要なこととして親子間のコミュニケーションと読書習慣が指摘された。質疑応答の時間には会場からたくさんの質問が寄せられ、予定時間を超過するほどであったが、講演内容が参加者の心に刺さったことと推察できる。

米沢栄養大学の安齋さんからは短時間ながらも「1日の中でもなぜ朝ごはんが重要なのか」をわかりやすく解説いただくとともに、一般的な朝食の例を取り上げて、調理法を変えると摂取できる栄

養素にどんな影響があるか等、クイズを交えて発表いただいた。また、安齋さん考案の朝食レシピはリーフレットにして参加者に配布したが、本市健康課から食育イベントで使用したいとの連絡を受けており、今後の活用が見込まれる。

さらに、感染対策から開催時間の短縮を図るためパネルディスカッションをやめ、青少年の健全育成に関わる専門家から寄稿いただき、当日配布のパンフレット掲載に代えたが、フォーラム実施後には参加していた学校関係者や地域の青少年育成地区民会議の代表者から「授業で取り上げたい」「保護者と共有したい」「地域の勉強会のテーマとしたい」との声が寄せられ、パンフレット・リーフレットの残部は小学校2校とコミュニティセンター1館での学習会で余すことなく活用されることとなり、結果として、より多くの市民に向けて「早寝早起き朝ごはん」運動を発信できた。

コロナ禍で子どものみならず、大人もまたメディア依存や生活リズムの変化を感じている中で、参加者の興味関心に刺さるフォーラムが提供できたものとする。

4. 参考資料

デジタル社会の現代人に潜むスマホという病
脳発達×生活習慣

「早寝早起き朝ごはん」フォーラム in よねざわ

12月5日 木曜日
13:40～15:30

米沢市市民会館新館
450名(要申込)

了どの脳発達に、いまま必要なこと
～大丈夫？スマホの活用と生活習慣～

東北大学脳科学研究所 所長 川島 隆太 氏

←チラシ
パンフレット(一部)↑

01 朝食の重要性
朝ごはんが持つ栄養素とその重要性

02 子どもの脳発達に、いまま必要なこと
～大丈夫？スマホの活用と生活習慣～

「早寝早起き朝ごはん」に取り組みべき理由。

1. 朝食を食べると、脳の働きがよくなる。
2. 朝食を食べると、集中力がよくなる。
3. 朝食を食べると、学習意欲がよくなる。

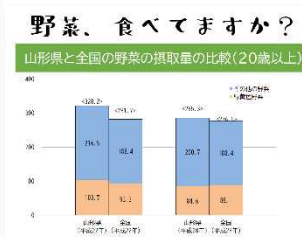
フライパンで作る うさぎとかめプレート

Good Morning

作ってみよう★朝ごはん

作ってみよう★朝ごはん
安齋さんのレシピにチャレンジ

←リーフレット
展示パネルの内容(一部)↑



5. 実施団体連絡先

「早寝早起き朝ごはん」フォーラム in よねざわ実行委員会 事務局
米沢市教育委員会社会教育課 TEL:0238-21-6111 E-mail: syakyo-
t@city.yonezawa.yamagata.jp