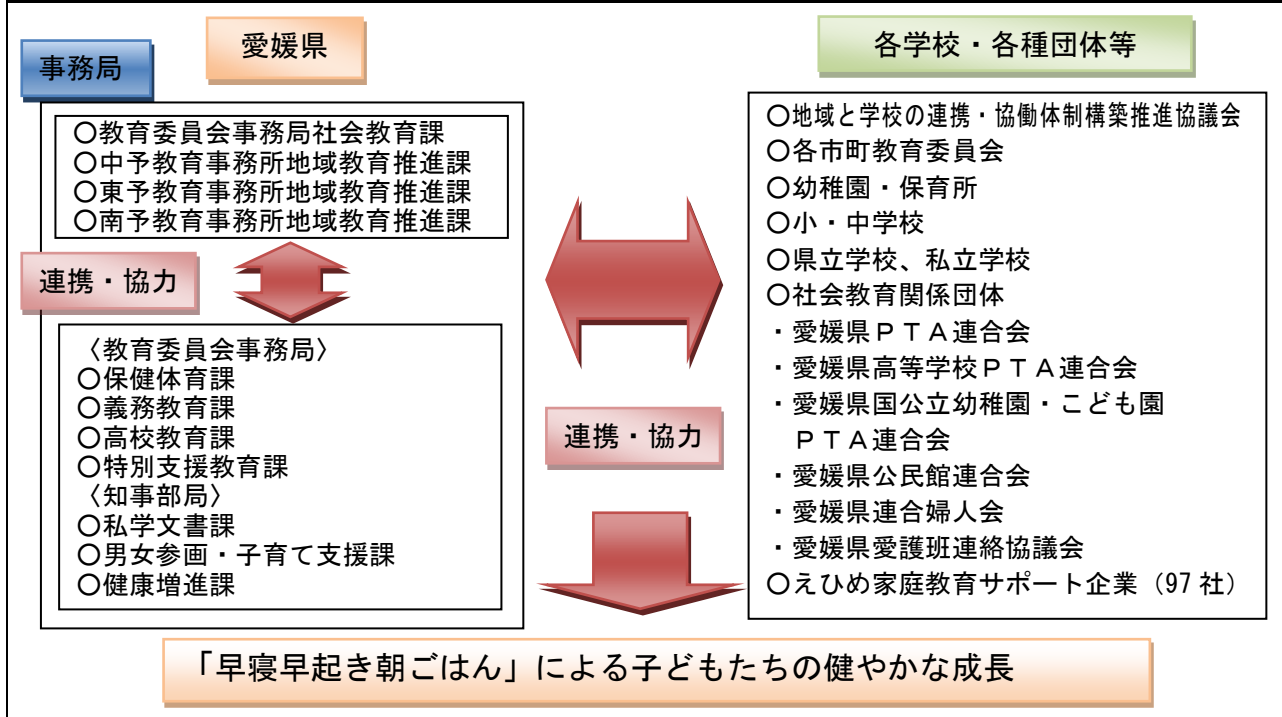


「事業名」「早寝早起き朝ごはん」フォーラム in えひめ 2023

実施団体名 愛媛県教育委員会事務局管理部社会教育課

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

「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た。

■アトラクション 「読み聞かせコンサート」

ピアノのBGMに乗せて、絵本「にこにこげんきのおまじない」（作画：やなせスタジオ、発行「早寝早起き朝ごはん」全国協議会）を朗読した。



■講演 「現代の子どもたちのための朝食」 松丸 奨 氏（管理栄養士/栄養教諭）

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について多くの学びがあった。

■シンポジウム

「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及び質疑応答を行った。

○県外事例発表：「川下中学校区家庭教育支援チーム『チームほっとちゃん』」

○県内事例発表：「げんきアップ！おうえんたい（西条市栄養教員部会）」

■ワークショップ（情報交換）

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、ワークショップを行った。

3. 成果・効果（子供の変容など） ※継続の場合は、過年度との比較を記載。

フォーラム直後のアンケート結果から、今回のフォーラムが参考になった（「大変参考になった」と「おおむね参考になった」の計）と回答した割合は100%であった。また、フォーラムがその後の役に立っている（「大変役に立っている」と「役に立っている」の計）は98%であった。

■講演では、「おススメ朝食レシピ」と題して、簡単かつ栄養のある料理動画が多数あり、朝食作りのアイデアを数多く得ることができた。さらには、「朝食を美味しく食べるための助走」として、「お手伝い」のような参加型・体験型の取組の有効性、子どもに寄り添った、共感を生むような声かけの大切さに気付くことができた。

■シンポジウムでは、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社会は変わっていくことや、「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あることなど、いかに関心をもって取り組むことが必要か、再認識することができた。

■ワークショップでは、様々な立場の方の交流の場を設定することにより、参加者が抱える悩みや苦勞を共有するとともに、課題解決につながる話合いや、講師からの助言により、新たな気付きや学びを発見し、実践への意欲を高めることができた。

■参加者の行動変容（2か月後の追跡調査より）

- ・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、生活チェックを行った。（養護教諭）
- ・松丸先生の「おススメ朝食レシピ」を活用している。前日の夜に子どもと一緒に朝食の準備をするようになった。食事の会話も大切にしている。（保護者）

■過年度（令和元年度）との比較

今年度は、過年度（令和元年度）と比較すると「朝ごはん」にフォーカスを当てたフォーラムにしたため、追跡調査において「朝ごはん」への行動変容が数多く表れていた。また、オンデマンド配信（事例発表のみ）を取り入れたことで、会場に足を運ぶことができなかった関係者も県内外の好事例を学ぶことができた。（視聴回数 505 回）

4. 参考資料



「早寝早起き朝ごはん」フォーラム in えひめ 2023 リーフレット（愛媛県ホームページに掲載）

5. 実施団体連絡先

愛媛県教育委員会事務局管理部社会教育課 社会教育グループ

〒790-8750 愛媛県松山市一番町四丁目4番地2 電話：089-912-2933 E-Mail：shakaiky@pref.ehime.lg.jp

(事業名) 「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

1 実施体制

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	①フォーラム全体の企画・調整 ②実行委員会の運営 ③事業の進捗状況の管理
洲本市・洲本市教育委員会	①洲本市における家庭教育支援・子育て支援関係団体との調整 ②子どもの基本的な生活習慣の維持・定着に関する展示 ③体験コーナーの企画・運営
有識者	①幼児教育や保育に関する知見をもとにした企画 ②成果の検証

2 実行委員会及びフォーラムの開催のための連絡・調整

第1回実行委員会

6月21日

フォーラム実施計画・予算の立案、役割分担等の調整

フォーラム実施計画・予算の決定、役割分担等の調整、

第2回実行委員会

10月21日

実施内容や計画の検討、関係団体間の調整、広報・周知の方法の検討

実施内容やスケジュールの確認、役割分担等の確認、アンケートの検討

リーフレット配布

12月9日（土）元気ひょうご！早寝早起き朝ごはんフォーラム 開催

第3回実行委員会、

2月2日

フォーラムの効果検証

事業のまとめ、成果及び今後の課題の報告

2. 実施内容及び実施方法

1 講演会の開催

近年「よく身体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって必要不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れていると言われ、この乱れが学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されている。その課題を解消するため、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ことから、(有) フィールド・オブ・ゆう 越智 正篤 氏を講師に選定し、運動遊びを交えた親子参加型の講演会を実施

した。講演では、食事や望ましい生活習慣の大切さ、その効果を参加者にわかりやすく伝えた。子どもは、早寝早起きといった生活習慣にかかわる運動遊びを通じて、その必要性を体感した。また、保護者は、規則正しい生活の大切さを理解するとともに、活動を通して学ぶ子どもの姿に触れることで、発達段階に応じた効果的なかわり方を学んだ。

2 体験プログラム（学びのテーマパーク）の実施

洲本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や行政等による体験プログラムを実施した。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、ともに学ぶ機会とした。

プログラム	実施団体	活 動 内 容
人形劇 「ふらいばん じいさん」他	人形劇グループ 「お話し隊」	本格的な舞台を設置して行われた、迫力のある人形劇に子どもの視線がくぎ付けとなった。効果音や音楽を生ピアノ演奏で行い、目と耳とで楽しむことができる人形劇だった。子どもたちの食への関心をかき立てた。
お話し会「いただきます」 他	読み聞かせグループ「アリス」	生活習慣に関わりのある絵本や指あそび等を取り上げて、おはなし会を実施した。折り紙で作った手作りのプレゼントや、おままごとができる子ども用キッチンがあり、スタッフとの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、体験遊びリンピック	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。
つくって遊ぼう！「わくわく手づくりランド」	子どもの遊びと手の労働研究会淡路サークル	子どもたちがわくわくして作りたくなるような「体操人形」や「牛乳パックでつくるびっくり箱」をまず見本で示し、親子で考えコミュニケーションをとりながら、完成まで取り組んだ。
親子でわくわく♪元気に遊ぼう！	親子教室「それいゆ」	子どもたちの興味関心を高める色とりどりのリトミックススカーフを使い、子どもたちと話しながら、物語の世界をつくり音楽に合わせて、親子で楽しく体を動かした。
バルーンアート	洲本市野外活動協会	フォーラム会場全体の雰囲気づくりのため、たくさんのバルーンで飾り付けた。クロスワードで正解した子どもにバルーンのプレゼントをした。

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
早寝早起きで朝ごはんをしっかり食べよう！	洲本市健康増進課	赤・黄・緑のシールを使い、栄養素から見た食事のバランス診断を行い、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。
早寝早起きで朝ごはんをしっかり食べよう！	洲本市いずみ会	すぐに作ることができる「簡単朝ごはんレシピ」や「淡路島の郷土料理レシピ」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、食生活の大切さを親子で考えられるよう、わかりやすく示した。

3. 成果・効果（子供の変容など） ※継続の場合は、過年度との比較を記載。

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、参加した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。「生活習慣の大切さを理解できた割合」が100%となり、前年度の97%を上回る結果となった。フォーラムや体験プログラムを通じて、生活習慣の大切さを啓発するといった事業目的を達成することができた。

体を動かすプログラムを楽しいと感じた人が多く、どのプログラムも偏りなく評価があった。今後の生活習慣の見直しのために、講演や食育セルフチェックなど、具体的な改善に結び付く内容のプログラムに参加者の関心がより高かった。対象が子どもであるので、楽しいプログラムも取り入れながら、必要な知識・経験を伝える、全体としてバランスの取れたフォーラムが実施できた。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。

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

洲本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 リーフレット、市広報誌、SNSによる多様な周知

フォーラム開催の案内チラシを淡路島全島の対象児童園児のいる場所に配布した。合わせて、市教育委員会によるSNSを通じた周知や、隣接する市の広報誌へ掲載したので、広く開催を呼びかけることができた。

兵庫県において大切にしてきた、親子参加型のフォーラム形態について満足度を尋ねたところ、「大変満足」「またこのようなフォーラムがあったら参加したい」と答えた方が多く、親子参加型について理解を得たと考えられる。本県の特徴を大切にしたい家庭教育支援を継続していきたい。

リーフレット

**親子でわくわく☆
元気に遊ぼう!**

おはなし会

元気ひょうご!

早寝早起き朝ごはんフォーラム

**親子で学ぼう
生活習慣**

今年5年 **12月9日(土)**
13:00~16:00
会場 洲本市市民交流センター
(兵庫県洲本市学園17Bの1)

スタンプラリーや
アンケートに答えて
プレゼント

子ども体験
遊びリンピック

ついでに遊ぼう!
わぐわぐくらぶランド

講演会(運動遊び)
「早寝早起き朝ごはん・運動もね!」

詳細はこちらから



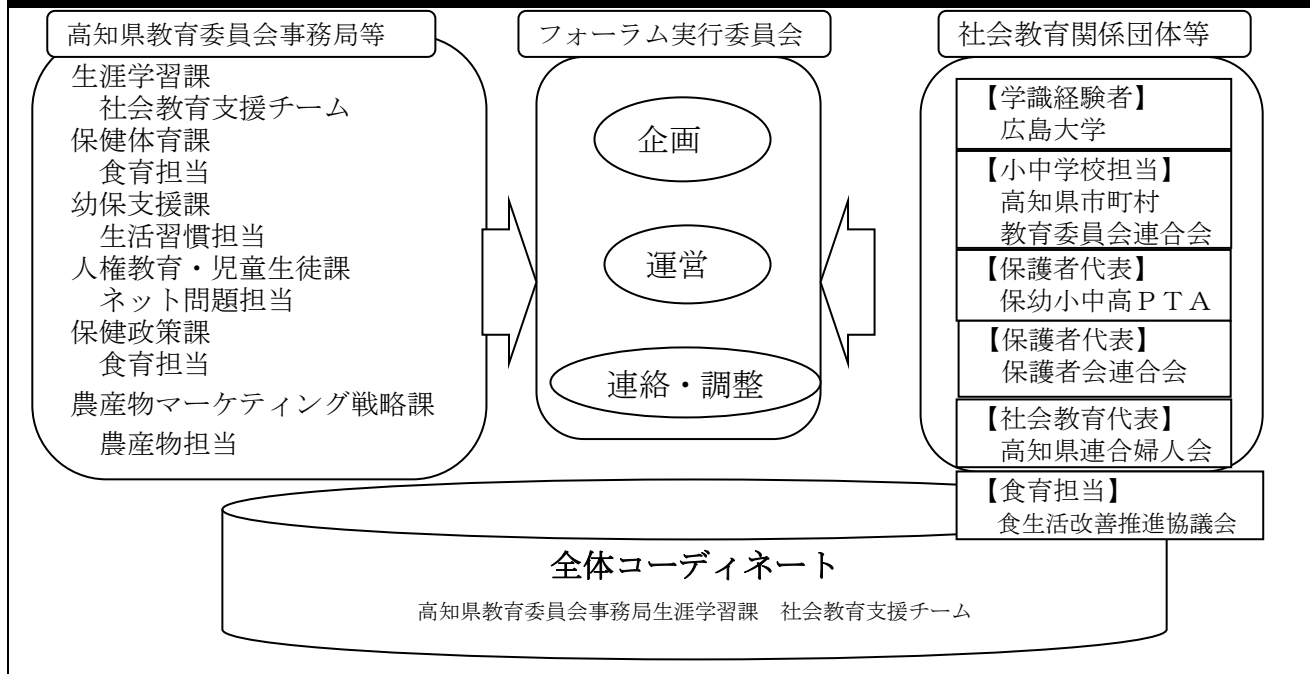
「早寝早起き朝ごはん」兵庫県フォーラム実行委員会

(兵庫県教育委員会事務局社会教育課内)
〒650-8567 神戸市中央区下山手通5-10-1
Tel 078-362-3782 Fax 078-362-3927

「高知家の早寝早起き朝ごはんフォーラム 2023」

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 2023」実行委員会

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

「高知家の早寝早起き朝ごはんフォーラム 2023」の実施

実施日：令和5年12月3日（日） 開催場所：イオンモール高知

内容：

○高知県「早ね早おき朝ごはん運動」キャンペーンソングに合わせたダンス

（キャラクター着ぐるみ、幼稚園児）

イベントのオープニングとして、「早ね早起き朝ごはん」キャラクター着ぐるみと2つの幼稚園児によるダンス。高知県「早ね早おき朝ごはん」キャンペーンソングによる啓発を行った。

○食育に関する体験コーナー

・野菜摂取量計測体験

カゴメ・ベジチェックを使った野菜摂取量計測体験を行った。計測中には、食生活改善推進委員による、30種類程の簡単な野菜料理のレシピを展示・配付し、食に関するアドバイス等を行った。

・マイ箸づくり

ヒノキの材料をヤスリで削り、柿渋液で磨く箸づくり体験を行った。

・早ね早おき朝ごはんキャラクター缶バッジ作成

「はやおきくん」「あさごはんまん」などのキャラクター缶バッジづくりを行った。

・ゆずしぼり体験

高知県特産のゆずの手しぼり体験と、ゆずについての展示・紹介を行った。



オープニングダンス



ゆずしぼり体験



箸づくり体験

○著名アスリート 2 人によるトークショー



高平慎二氏（2008 北京オリンピック 4×100mリレー銀メダリスト）と、杉谷拳士氏（元プロ野球選手 北海道日本ハムファイターズ）の二人による、食生活や睡眠、運動などの基本的な生活習慣の大切さについてのトークショーを行った。

○オーテピア高知図書館 2 階での展示による啓発活動

展示期間：11 月 21 日（火）～12 月 6 日（水）

展示内容：基本的生活習慣についての資料展示

オーテピア高知図書館蔵書の展示

（基本的生活習慣に関する図書等）



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。

ショッピングモール内のスペースで、申込不要、参加費無料としていたこともあり、当日は多くの方が参加があった（約 500 人）。仕切りのないオープンな会場のため、イベント参加者だけではなく、買物中の通行人なども含め、多くの方への啓発につながった。

参加者数概算（各コーナーでの集計、準備した材料数、座席数から積算）

- ・野菜摂取量計測 約 120 人
- ・お箸づくり体験 90 人
- ・バッジづくり 約 80 人
- ・ゆずしぼり体験 約 90 人
- ・トークショー 約 120 人

体験コーナー実施中に、「おやこの食育教室」冊子、食生活改善推進協議会が準備した簡単な野菜料理のレシピの配布や、保護者向けの生活習慣に関するアンケートを行い、参加者に向けて食育や基本的生活習慣についての啓発をすることができた。

保護者向けの生活習慣についてのアンケートでは、26 名の回答を得ることができた。睡眠時間や朝ご飯摂取の習慣、また子育てにおける困っていることについての自由記述欄では、子どものゲームの時間や食事中の姿勢、などの回答があり、今後の取組に向けての貴重なデータとなった。

高平慎士氏、杉谷拳士氏によるトークショーでは、現役選手時代に海外での試合やナイターなど、生活が不規則になりながらも朝食を欠かさないことや、睡眠をしっかり取ることを心がけていたことなどの話があり、参加した子どもたちやその保護者に向けて、早寝早起き朝ごはんの大切さについて周知することができた。

オーテピア高知図書館において、食や睡眠など生活習慣に関する掲示や、オーテピア高知図書館蔵書の合同展示を行い、同館を訪れた多くの方への周知・啓発につながった。

4. 参考資料



フォーラム広報のチラシ



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