

家庭における食育の推進

第1節

子どもの基本的な生活習慣の形成

1 子どもの基本的な生活習慣の状況

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切である。しかしながら、最近の子どもたちを見ると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠である基本的な生活習慣に乱れが見られる。今日の子どもの基本的な生活習慣の乱れは、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。

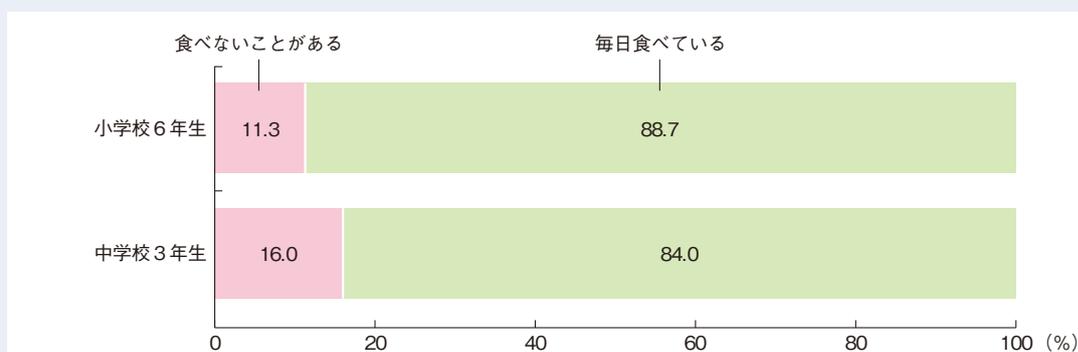
最近の子どもの就寝・睡眠時間については、文部科学省が小学校6年生と中学校3年生を対象に実施した平成24年度「全国学力・学習状況調査」（以下、「学力調査」という。）に

よると、平日午後11時以降に就寝する小学生の割合が15.3%、午前0時以降に就寝する中学生の割合が27.1%となっている。

子どもの朝食摂取については、朝食を全く食べない割合は減少してきているものの、朝食を食べないことがある小・中学生の割合は、小学校6年生で11.3%、中学校3年生で16.0%となっている（図表-35）。また、毎日朝食を食べる子どもほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にある（図表-36）。さらに、平成22年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によると、毎日朝食を摂る子どもほど、体力合計点が高い傾向にある（図表-37）。

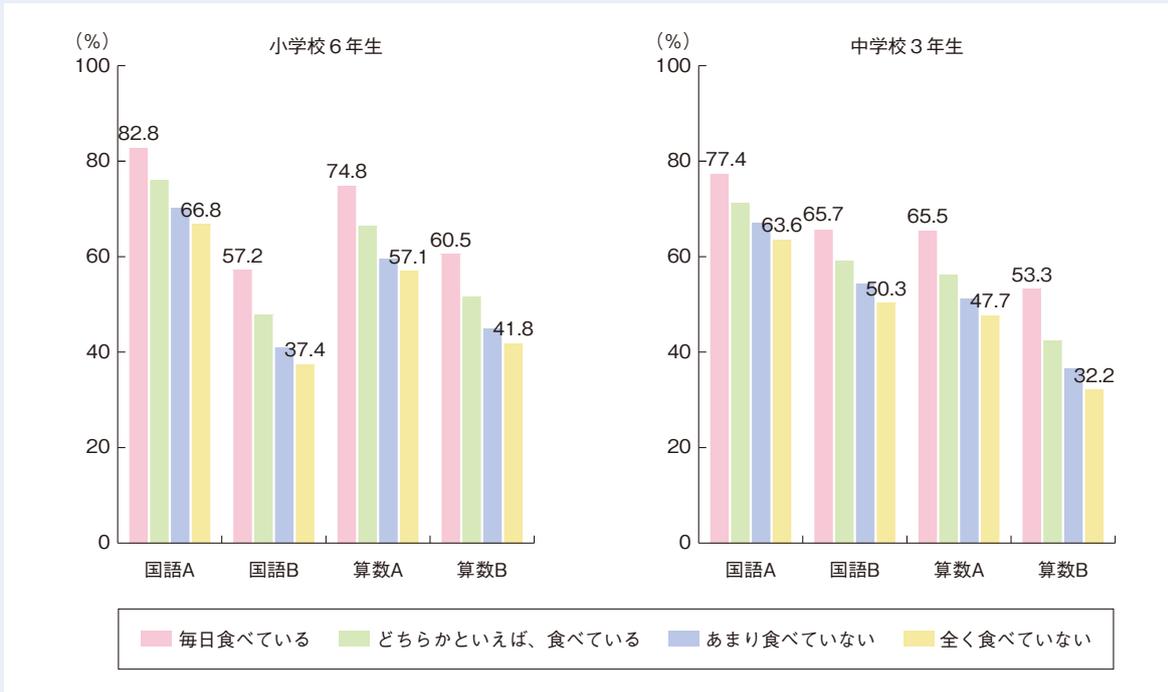
子どもの基本的な生活習慣は家庭だけでなく社会環境の変化等の影響を受けやすいことから、個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として地域が一丸となり、子どもの健やかな成長を期して学習意欲や体力の向上を図るための取組を推進することが必要である。

図表-35 朝ごはんを食べないことがある小・中学生の割合



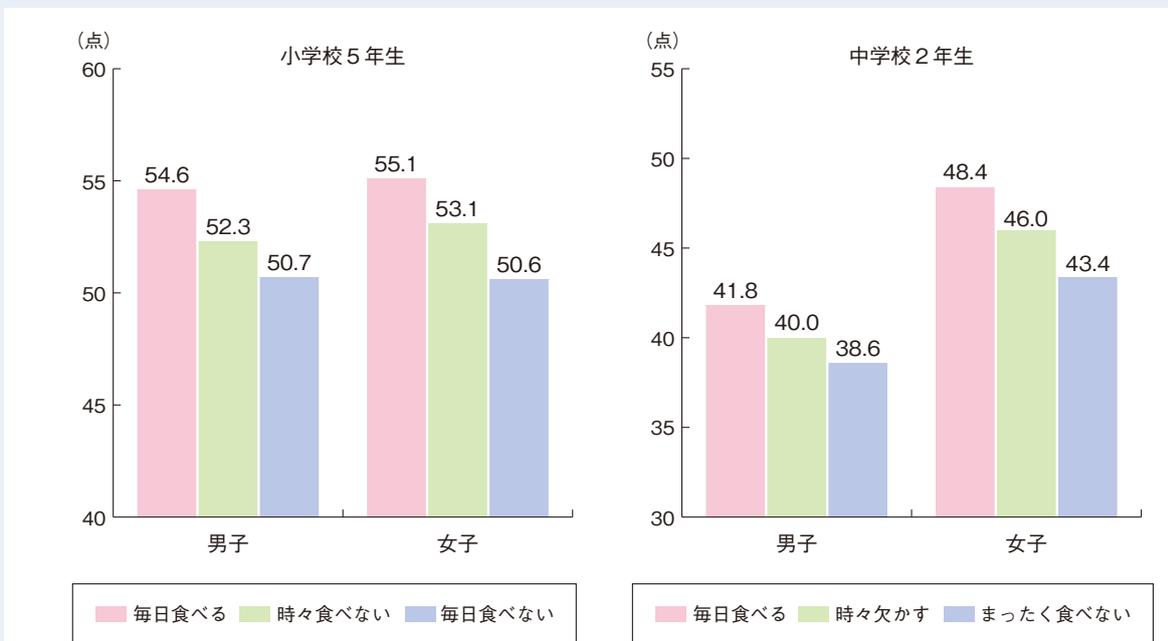
資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成24年度）

図表-36 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成24年度）

図表-37 朝食の摂取と体力合計点との関係



資料：文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（平成22年度）

2 「早寝早起き朝ごはん」 国民運動の推進

(1) 子どもの生活習慣づくりの 推進

子どもの基本的な生活習慣づくりの定着を図るため、仕事と生活の調和のとれた社会を実現していく観点から、家庭や学校、地域にとどまらず、社会全体での問題として、企業などを含めた取組を推進している。

平成24年度においては、企業や働く親向けの啓発資料を作成し、各教育委員会及び公民館、労働基準監督署等へ配布したほか、「生活習慣づくりと企業・地域の力」をテーマに、全国的な研究協議会を開催した。

また、基本的な生活習慣の定着に向けた取組の一層の推進を図るため、「早寝早起き朝ごはん」運動などの子どもの生活習慣づくりに関する活動のうち、特色ある優れた実践を行い、地域全体への普及効果の高いと認められるものに対し、文部科学大臣による表彰を行った。

(2) 「早寝早起き朝ごはん」全 国協議会による運動の推進

平成18年4月に、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が発足し、幅広い関係団体や企業等の参加を得て、「早寝早起き朝ごはん」運動を民間主導の国民運動として推進している。本全国協議会では、子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動を展開している。平成25年2月現在、全国協議会の会員団体数は277である。

3 望ましい食習慣や 知識の習得

(1) 家庭教育手帳の活用

保護者が家庭を見つめ直し、自信を持って子育てに取り組んでいく契機となるよう、家庭教育に関するヒント集として、「ドキドキ子育て（乳幼児編）」、「ワクワク子育て（小学生（低学年～中学年）編）」、「イキイキ子育て（小学生（高学年）～中学生編）」の「家庭教育手帳」を文部科学省ホームページに掲載し、全国の教育委員会やPTA、子育て支援団体等における家庭教育に関する学習機会等での活用を促している。

その中で、「食生活の乱れは、心身のバランスも乱す」、「一日のスタートは朝食から」、「一緒に食事をするって、とても大切」など、食育に関する内容を盛り込んでいる。

(2) 子どもの肥満予防の推進

不適切な食生活や運動不足による成人の肥満者の割合が増加しているといわれ久しいが、子どもにおいても、偏った栄養摂取や不規則な食事などの食生活の乱れによる肥満や痩身傾向がみられることから、子どもとともに、保護者や家庭が健やかな生活習慣を実現できるよう、地方公共団体において、様々な食育活動が行われている。

厚生労働省では、こうした取組事例を収集し、ホームページ掲載による情報提供を行い、食育の一層の推進を図っている。

コラム 「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

子どもたちの健やかな成長には基本的な生活習慣が重要であることから、文部科学省では、全国各地で取り組まれている子どもの生活習慣づくりの活動の中で、優れた取組を表彰し、取組の一層の推進を図ることを目的として、平成24年度新たに「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」を創設しました。受表彰した活動の中から、望ましい食習慣について取り組んでいる2つの事例をご紹介します。

● いきいきにっこり！元気な白岳っ子をめざして

広島県の呉市立白岳小学校では、平成18年から自律的な生活態度を育成するため、「『元気いっぱい！笑顔いっぱい！あいさついっぱい！』プロジェクト」を実施し、「早寝早起き朝ごはん」を中心とした啓発活動や地域の伝統的な食材の栽培・調理実習を通じた地域住民の方々との積極的な交流活動に取り組んでいます。

同小学校では、独自に作成した「早寝早起き朝ごはんカード」「いきいきにっこり生活カード」などを活用して、生活リズムの改善や朝食摂取率の向上を図っています。また、食育通信や給食だより等の地域への配布、教職員が作詞作曲した食育の歌や朝食指導のために教職員で行った「食育劇」(DVD)による啓発を行っています。

この取組を通して、平成23年度における給食残食率が平成21年度と比較して1.3%減少するなど、調和のとれた食事の大切さについての児童の意識が向上しています。

● 大人が変わると子どもも変わる！

佐賀県佐賀市では、子どもも大人も地域のラジオ体操会に参加し、健康づくりと早起きの習慣づくりを行う「朝ラジまなざし 朝ごはん」プロジェクトに取り組んでいます。

ラジオ体操に大人も参加することで、地域の人々が顔見知りになり、登下校中の子どもを見守る「まなざし運動」へつなげることや、ラジオ体操を行った回数と朝ごはんを食べた回数の両方をチェックできるオリジナルのラジオ体操カードを作成し、家族みんなで早起きをして朝食をしっかりと食べる習慣を身に付けることなどを目指しています。

参加者のアンケートでは、約20%の人が「朝食を食べるようになった」と回答するなど、この取組による朝食摂取や生活習慣づくりへの効果が見られています。



「食育劇の様子」



「早寝早起き朝ごはんカード」



「ラジオ体操カード」



「朝ごはんレシピ」