

第2章

家庭における食育の推進

第1節

子供の基本的な生活習慣の形成

1 子供の基本的な生活習慣の状況

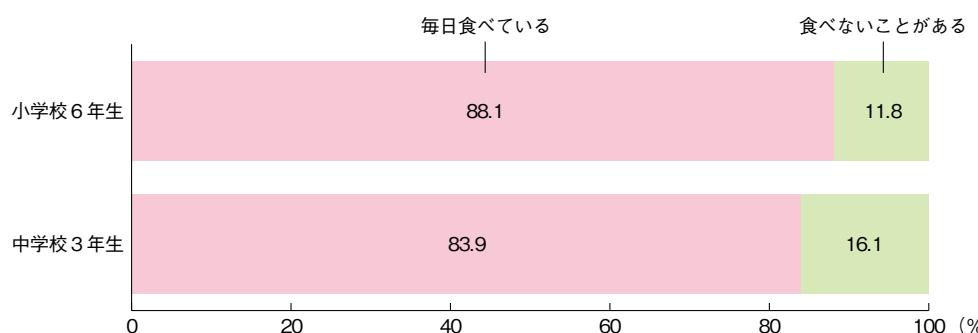
子供たちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切である。しかしながら、最近の子供たちを見ると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子供にとって当たり前で必要不可欠である基本的な生活習慣に乱れが見られる。今日の子供の基本的な生活習慣の乱れは、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されている。

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26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、毎日同じくらいの時刻に就寝する小学生の割合が79.2%、中学生の割合が74.3%となっている。

子供の朝食摂取については、朝食を全く食べない割合は減少傾向にあるものの、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11.8%、中学校3年生で16.1%となっている(図表-33)。また、毎日朝食を食べる子供ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にある(図表-34)。さらに、平成25年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によると、毎日朝食を食べる子供ほど、体力合計点が高い傾向にある(図表-35)。

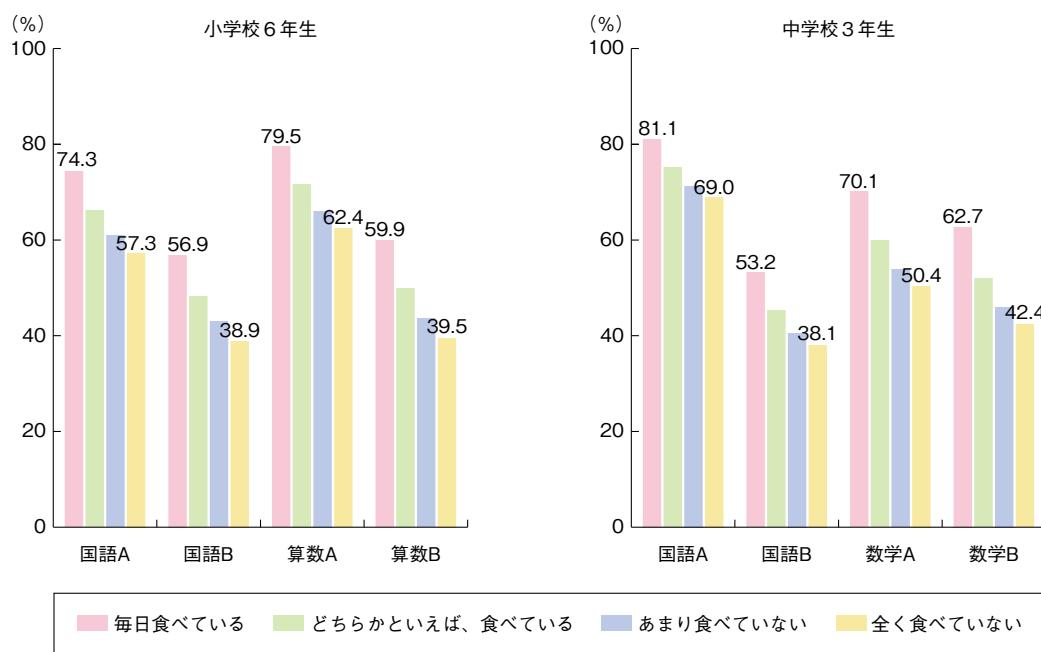
図表-33 | 朝ごはんを食べないことがある小・中学生の割合



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成26年度)

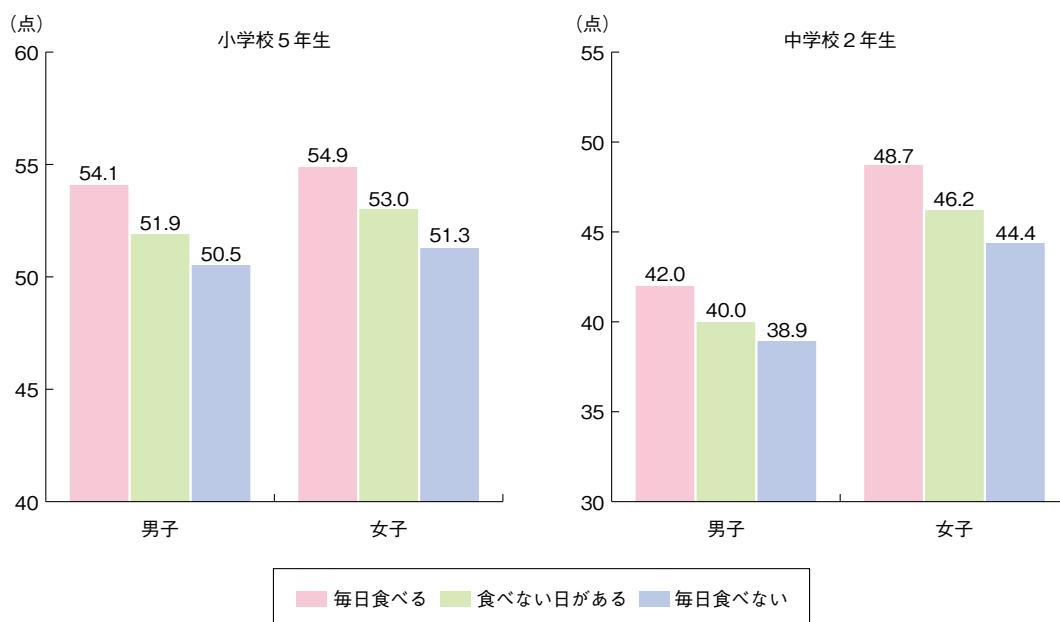
第1節 ● 子供の基本的な生活習慣の形成

図表-34 | 朝食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26年度）

図表-35 | 朝食の摂取状況と新体力テストの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25年度）

2 「早寝早起き朝ごはん」 国民運動の推進

(1) 子供の生活習慣づくりの推進

ライフスタイルの多様化などにより、家庭や社会の影響を受けやすい子供たちの生活習慣の乱れが、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おり、特に生活圏の拡大や行動の多様化等により生活リズムが乱れやすい環境にある中高生以上の普及啓発を進めるとともに、社会全体の問題としての取組の定着を推進している。

平成26年度においては、「中高生を中心とした子供の生活が心身へ与える影響等に関する検討委員会」を開催し、睡眠習慣をはじめとする生活習慣が子供の心身に与える影響などに関する科学的知見の整理と、その普及啓発の在り方について検討し、中高生や保護者などを対象とした普及啓発資料及び指導者用資料を作成した。

(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」国民運動を文部科学省と連携して推進している。本協議会では、子供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27年2月現在、全国協議会の会員団体数は281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「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。その中に、「食生活の乱れは、心身のバランスも乱す。」、「1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。」などのテーマで、食育に関する内容を盛り込んでいる。

(2) 子供の肥満予防の推進

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言われ久しいが、子供においても、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瘦身傾向がみられることから、子供とともに、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、子供の肥満が将来の肥満や生活習慣病に結びつきやすいとの報告があることから、「健康日本21（第二次）」において、「肥満傾向にある子供の割合の減少」について目標を設定している。