

3-② 朝食は目覚めのスイッチ

■対象：幼児～中学生の親

■時間：60 分程度

■手法：ラベルワーク

学習のねらい 朝食をとることの大切さを知り、家庭で実施するために必要なことを考える。

準備するもの 表示カード 付箋(グループ数×50枚程度) 模造紙(各グループに1枚)
マジック 筆記用具 ワークシート【P.74】
アドバイスタイム用配付資料
参考資料「朝ごはんを毎日食べよう大作戦!」【P.75】

時間	学習の流れ	留意点	準備
	【はじめに】 最近、子どもたちの基本的な生活習慣が乱れていると言われています。今日は、一日のスタートである朝食についてみなさんと一緒に考えてみたいと思います。その前に、ちょっと心と体をリラックスさせましょう。		
15分	【アイスブレイク】 ① 4つのコーナー〈P.102〉 ② バースデーチェーン〈P.100〉	・①は、日頃の朝食に関する質問を3問程度出し、参加者の実態を把握する。 例 朝食は和食がよい。 ・②は、誕生日順に4人のグループに分かれた後、自己紹介をする。	表示カード
30分	《講座の前にルールとマナーを確認しましょう》 【ワークショップ】 ① 子どもに朝食をとらせるための工夫について、各自付箋に書く ② 各自が書いたものを紹介する ③ 出された付箋を整理し、見出しを付ける ④ グループで話し合ったことを代表が発表する ⑤ まとめ	・日頃実践していることや、新たなアイディアをできるだけ多く書くように促す。 ・工夫には、様々な視点があることをコメントする。	付箋 筆記用具 模造紙 マジック
13分	【ふり返りと分かち合い】 ① 自己の生活をふり返り、態度表明文を書く ② グループの中で発表する	・自らの「態度」を、何かを始める・やめるといった行動として示し、そのことを他の人に「表明」することによって、意欲を高める。	ワークシート(P.74)
2分	【アドバイスタイム】 いかがでしたか？ 子どものころは、食生活を含めた基本的な生活習慣が形成されていく大切な時期です。 文部科学省発行の家庭教育手帳には、次のような記述があります。 ※資料 P.109「早寝早起き朝ごはん」「子どもの健やかな成長のために、睡眠は大切です」「一日のスタートは朝食から」 P.110「『早寝早起き朝ごはん』国民運動の推進」の中から、状況に応じて読んで読む。 《講座の最後にルールとマナーの確認をしましょう》		配付資料

3-② 朝食は目覚めのスイッチ

①子どもに朝食をとらせるための工夫について、各自付箋に書く（8分）



子どもに朝食をとらせるための工夫を、できるだけたくさん付箋に書いてください。書くときには、次の2点に注意してください。

- 1枚の付箋には、1つのことを書きます。
 - 工夫は、実践しておられることでも、実践はしていないがこうすればよいと思われることでも構いません。
- 時間は、5分とります。

家族そろって食べる

○ 1枚に1つのこと

早く寝させて、早く起こす

× 1枚に複数のこと

②各自が書いたものを紹介する（6分）

（時間がきたら）

グループ内で順番に、各自が書いたものを紹介し合ってください。



③出された付箋を整理し、見出しを付ける（8分）



出された付箋を整理し、似たものをまとめて島の特徴を示す見出しを付けましょう。

（見出しが付いたら）

グループの代表者を決め、代表者が発表しやすいように、グループの考えをまとめましょう。

④グループで話し合ったことを代表が発表する（5分）

各グループでは、どんな意見が出たでしょうか。代表の人は、発表してください。



⑤まとめ（3分）



いかがでしたか。子どもに朝食をとらせるための工夫には、食事の内容・生活リズム・家族の協力等、様々な視点がありました。しかし、頭で分かっている、実行はなかなか難しいものです。今日は、ぜひみなさんに態度表明をしていただき、実践への意欲を高めていただきたいと思います。それではしばらく時間をとりますので、ワーク1に記入しましょう。

「わが家の一流シェフ in 島根」 料理コンクール入賞作品

キャベツの卵焼き

田部智子さん（奥出雲町・中学3年）

作り方はP.75をご覧ください。



ワーク1

今日の学習をふり振り返りながら、子どもの朝食に関して、保護者としての態度表明をしてみましょう。

我が家の現状をふり振り返り、
「～を始める」「～をやめる」
のような表現で、
具体的な行動として
示してください。



毎日

朝ごはんを食べよう大作戦！



島根県では、「朝食の大切さ」を考えてもらうきっかけ作りの一つとして、「地元でとれる野菜」を使った「朝食一品メニュー」を募集し、「わが家の一流シェフ in 島根」料理コンクールを開催しています。あなたもこのレシピを参考に朝ごはんを作ってみませんか？

キャベツの卵焼き 田部智子さん（奥出雲町・中学3年）

○材料と分量（4人分）

キャベツ	100g
エリンギ	1本
ベーコン	2枚
卵	2～3個
大根	適量
青じそ	適量
しらす	適量
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1（またはポン酢）
油	大さじ1



○作り方

- 1) キャベツは細かくみじん切りにする。エリンギ、ベーコンもみじん切りにする。
- 2) ボールで卵を溶き、1)のキャベツ、エリンギ、ベーコンを入れ、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
- 3) 熱したフライパンに油をひき、2)を流し込み、ふたをして弱火でゆっくり焼く。さらに裏返してふたをして焼けたら皿に盛る。
- 4) お好みで、しらすを混ぜた大根おろしをのせ、青じそを散らし、しょう油またはポン酢をかける。

平成21年度「わが家の一流シェフ in 島根 料理コンクール」優秀作品

この他にもたくさんのレシピが島根県のホームページに載っています。是非、アクセスしてみてください。

島根県健康福祉部ホームページ

http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kenko/chouju_info/shokuiku/shef_shimane_recipe.html