

事例

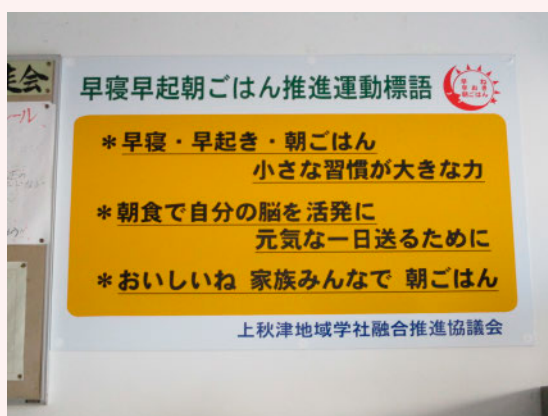
「早寝早起き朝ごはん 小さな習慣が大きな力」 （「早寝早起き朝ごはん」推進校事業）

和歌山県^{たなべ}田辺市立上秋津中学校^{かみあきづ}

上秋津中学校では、令和3（2021）年度「全国学力・学習状況調査」の回答結果からスマホ、ゲームの時間が全国平均より長く、家庭学習の時間を上回っていたことや、少数ながら生活習慣の乱れから登校後、体調不良を訴える生徒がいるという状況がみられたことから、令和5（2023）年度当初に生徒を対象とした生活に関するアンケートを実施しました。その結果、朝ごはんについては「時々食べる・食べない」と回答した生徒は全体の12%、また、睡眠についても24%の生徒が24時以降に就寝していることが明らかになるなど、生活習慣の改善が必要であることが分かりました。そこで、地域の幼稚園、小学校、公民館、町内会と協働し、家庭とも連携しながら、子供たちの健全な育成に向け、地域が一体となって様々な取組を行いました。

特に食育に関する取組として、毎月の学校だよりや保健だよりを活用した情報発信、成長期における栄養、朝ごはん等の食事の大切さに関する講演会の開催、食育の授業の実施、保健委員会が中心となって行った「早寝早起き朝ごはん」推進運動に関する標語の看板の掲示等を通して、生徒だけでなく家庭や地域にも啓発を行いました。また、生徒たちは栄養バランスを考えた朝食のレシピを作成し、実際に料理を作ってみることで、朝ごはんの大切さを学びました。

2学期の終わりに再び実施したアンケートでは、2年生と3年生において「食べない」と回答する生徒が0人となり、1年生においても「時々食べる」、「食べない」と回答した生徒の割合が17%から12%に減少しました。学校だけでなく、生徒を取り巻く環境等、地域全体が一体的に取り組むことで、学校全体での朝ごはんの摂取率が向上する等、より良い成果につながりました。



「早寝早起き朝ごはん」推進運動の標語



食育講演会の様子

第2節 家庭と地域等が連携した食育の推進

1 望ましい食習慣や知識の習得

朝食を食べる習慣には、規則正しい就寝・起床等の基本的な生活習慣による影響が考えられ、親世代の朝食を食べない習慣が、朝食を食べない家庭環境に影響している可能性があることも指摘されています。

農林水産省では、エビデンス（根拠）に基づき整理したパンフレット「『食育』ってどんないいことがあるの？～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～」を平成29（2017）年度に作成し、「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？」として朝食を毎日食べることと私たちの生活はどのように関係しているのかなど、日本人を対象とした研究から分かったことを紹介しています。

文部科学省では、子供の生活習慣に関する情報の発信や食育を含む学習機会の効果的な提供等、地域における家庭教育支援の取組を推進しています。

また、全国の教育委員会やPTA、子育て支援団体において活用できるよう、食育を含めた家庭教育に関する様々な資料等をウェブサイトに掲載しています。



「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？」

（農林水産省）

URL : <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/attach/pdf/index-31.pdf>



「子供たちの未来をはぐくむ家庭教育」関連資料集

（文部科学省）

URL : <https://katei.mext.go.jp/contents2/index.html>

大人だけでなく子供においても偏った栄養摂取や不規則な食事等による肥満^{そうしん}や痩身傾向がみられることから、「成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針」（令和5（2023）年3月22日閣議決定。以下「成育医療等基本方針」という。）では、生涯を通じた健康づくりのスタートとなる重要な時期である学童期・思春期に、肥満ややせ等自身の体に関すること、運動や食生活等の生活習慣に関すること等、健康教育の推進に関する内容が記載されています。成育医療等基本方針に基づく評価指標では「児童・生徒における肥満傾向児の割合」、「児童・生徒における痩身傾向児の割合」について、それぞれ減少することを目標として設定し、地方公共団体において健康課題に関する取組が推進されるよう、必要な支援を行うこととしています。

2 子供・若者の育成支援における共食等の食育推進

食育の取組は、日常生活の基盤である家庭において、確実に推進していくことが極めて重要です。特に、家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは食育の原点であり、共食を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会にもなります。

政府は令和5（2023）年12月に、こども施策の基本的な方針等を定める「こども大綱」（令和5（2023）年12月22日閣議決定）を決定しました。この中で、家庭、学校、地域等が連携した食育の取組を推進することとしており、子供や若者のライフステージに応じて切れ目なく対応することで、健やかな成長を社会全体で後押しすることとしています。

農林水産省では、食への関心、地場産食材の活用、栄養バランスに配慮した食事等について親子で学ぶ親子料理教室、若い世代が食文化の継承や食を自ら選択する力を習得するための「食」の自立に向けた若者の食育教室の実施等を支援しています。料理をどのように作ったかなどの調理の過程について、保護者と話をしながら一緒に食べることで共食の機会につながっています。

第3節 妊産婦や乳幼児に対する食育の推進

1 妊産婦や乳幼児に対する食育の推進

令和元（2019）年12月に「成育過程にある者及びその保護者並びに妊産婦に対し必要な成育医療等を切れ目なく提供するための施策の総合的な推進に関する法律」（平成30年法律第104号。以下「成育基本法」という。）が施行され、成育過程にある者や妊産婦等に対する食育について、国及び地方公共団体が普及啓発等の施策を講ずるものとされました。成育基本法に基づき策定された成育医療等基本方針において、「「健やか親子21」の普及啓発等を通じて、保育所、幼稚園、学校等と、家庭や地域等が連携した食育を推進する」と定め、成育過程にある者等に対する関係施策と連携して、食育を推進することが示されています。

「健やか親子21」は、20世紀の母子保健の取組の成果を踏まえ、関係者、関係機関・団体が一体となって母子保健に関する取組を推進する国民運動計画として、平成13（2001）年に厚生労働省で開始され、平成18（2006）年3月の「「健やか親子21」中間評価報告書」において重点取組として食育の推進が位置付けられ、食育の取組を推進している地方公共団体の割合に関する指標が設定されました。平成27（2015）年4月からは「健やか親子21（第2次）」を開始し、保健センター、保育所、学校、NPO等関係機関に加え、食品産業や子育て支援に関連する民間企業等も連携・協働し、子供だけでなく、幅広い対象者に向けた普及啓発が進められてきました。なお、「健やか親子21」は、成育医療等基本方針に基づく国民運動計画として同基本方針に新たに位置付けられています。

令和5（2023）年4月に発足したこども家庭庁では、子供に関する取組・政策を社会の真ん中に据える「こどもまんなか社会」の実現に向けて、子供を誰一人取り残さず、健やかな成長を社会全体で後押すこども施策に取り組んでいます。引き続き、関係者と連携し、食育を含め、次代を担う健やかな子供たちを育む取組を推進していきます。

2 妊娠期・授乳期等における食育の推進

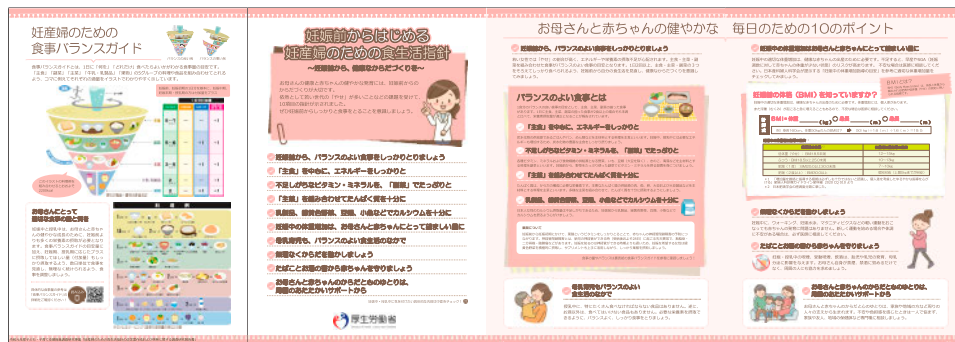
妊娠期・授乳期においては、母子の健康の確保のために適切な食習慣の確立を図ることが重要です。特に、妊娠期の適切な体重増加量については、出生体重との関連が示唆されることから、妊娠中の体重増加量が一律に抑制されることのないよう、肥満や痩身といった妊婦個々の体格に配慮した対応が求められています。

このため、厚生労働省が、妊娠期・授乳期における望ましい食生活の実現に向けて作成した「妊産婦のための食生活指針¹」は、妊産婦に対する健康診査や各種教室等における栄養指導に活用されてきました。同指針作成後の健康や栄養・食生活に関する課題、妊産婦を取り巻く社会状況等の変化を踏まえ、令和3（2021）年3月に同指針を改定しました。妊娠、出産、授乳等に当たっては、妊娠前からの健康なからだづくりや適切な食習慣の形成が重要であることから、改定後の指針の対象には妊娠前の女性も含むこととし、名称は「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」としました。この指針は、妊娠前からの健康づくりや妊産婦に必要とされる食事内容のほか、妊産婦の生活全般、からだや心の健康等にも配慮した、10項目から構成されています。また、妊娠期における望ましい体重増加量については、「妊娠中の体重増加指導の目安」（令和3（2021）年3月8日公益社団法人日本産科婦人科学会）を参考とし

1 平成18（2006）年2月に「健やか親子21」推進検討会が作成

て示しました。あわせて、リーフレットを作成し、普及啓発を行ってきました。令和5（2023）年4月からは、こども家庭庁にて引き続き普及啓発を行っています。

妊婦と父親になる男性が共に、産前・産後の女性の心身の変化を含めた妊娠・出産への理解を深め、妊娠を機に家族全員の食生活を見直す機会となるよう、地方公共団体で行われる産前教室（パパママ教室）では、父親になる男性も参加しやすい日時に開催し、参加者に対して栄養バランスのとれた食事や減塩のポイント等の指導が行われています。



普及啓発用のリーフレット

3 乳幼児の発達段階に応じた食育の推進

授乳期・離乳期は、子供の健康にとって極めて重要な時期であり、慣れない授乳や離乳食を体験する過程を支援することが親子双方にとって重要です。このため、厚生労働省では、妊産婦や子供に関わる保健医療従事者が授乳や離乳の支援に関する基本的事項を共有することで妊産婦への適切な支援を進めていくことができるよう、「授乳・離乳の支援ガイド¹」を平成19（2007）年3月に作成しており、地方公共団体や医療機関等で活用されてきました。同ガイドは、平成31（2019）年3月に改定され、これまでよりも育児支援の視点を重視するとともに、食物アレルギー予防に関する支援についての記載を充実させるなど、内容を見直しました。あわせて、授乳や離乳について分かりやすく記載したリーフレットを作成し、一般の方への普及啓発を行ってきました。令和5（2023）年4月からは、こども家庭庁が「健やか親子21」のウェブサイトを活用した普及啓発も行っています。

地域では、市町村保健センターを中心に管理栄養士・栄養士等による乳幼児を対象とした栄養指導が実施されており、健康診査や各種教室等における保健・栄養指導を通じて、出産から離乳食の開始時期以降に至るまでの一貫した支援が図られるような取組を行っています。令和4（2022）年度に保健所及び市区町村で栄養指導を受けた乳幼児は1,638,521人²です。



授乳スタートガイド



離乳スタートガイド



健やか親子21 妊娠・出産・子育て期の健康に関する情報サイト
(こども家庭庁)

URL : <https://sukoyaka21.cfa.go.jp/>

1 平成19（2007）年3月に「授乳・離乳の支援ガイド策定に関する研究会」が作成

2 厚生労働省「令和4（2022）年度地域保健・健康増進事業報告」