

事例

中央中学区 朝ごはんプロジェクト
〔早寝早起き朝ごはん〕推進校事業)

滋賀県彦根市立 中央中学校

中央中学校で令和3（2021）年度に生徒を対象に実施した「生活状況アンケート」の回答結果から、本校生徒の約1割が朝食を欠食している状況がみられました。そこで、本中学校ブロックで開催している生徒指導連絡協議会（教員、市教委、保護者代表、地域代表、地域駐在所の警察官で構成）の中で話題提供したところ、参加者から「この1割の中には、家庭の状況から朝食を食べたくても食べられない子供もいるのではないか」、「朝食を欠食することで登校が困難になってしまったり、不登校につながってしまったりしているケースもあるのではないか」との意見がありました。その言葉がきっかけとなり、本校の「朝ごはんプロジェクト」（早寝早起き朝ごはん＋メディアからの自立）がスタートしました。



地域集会所での朝ごはんプロジェクトの様子

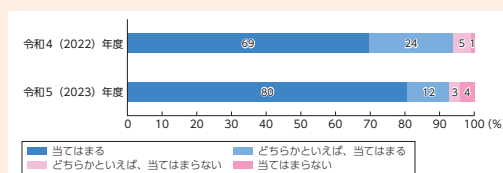
事業を進めていく上で大切にしたいことは、①困難な状況にある生徒に限った支援では該当生徒の自尊感情を傷つけてしまうおそれもあることから、全ての生徒を対象とすること、②学校がプラットフォームとなり家庭や地域、福祉等の関係機関とのつながりを作り、地域全体で課題意識を共有すること、③地域の方々や地域企業の協力も得ながら、持続可能な取組とすること、④就学前から中学卒業まで縦のつながりを意識し、継続した取組とすること、の4つです。

具体的な取組の中でも、特に地域の方々と共に生徒が朝食を囲む「朝食支援活動」は、地域協力者のご厚意で借りられることになった学区内の集会所にて、月に1回のペースで開催しています。なお、この朝食支援活動はスクールソーシャルワーカー¹の計画の下で回数を重ね、地域の方々に運営できるようになりました。朝食に使用する食材は地域のスーパーマーケットや農家から提供を受けており、持続可能な支援体制となりました。また、中学校が中心となって進めている取組を、学区の小学校やこども園、保育所にも広げて、学区としての取組として認知されるように取り組んでいます。

さらに、この朝ごはんプロジェクトのことを知った地域の方が、ご自身が経営されている飲食店でこども食堂を始められるなど、支援の輪も広がっています。

これらの取組を通して、生徒の食や睡眠、メディア利用への意識が改善されつつある状況です。劇的な変化を求めるのではなく、地道な取組による継続した成長を実現できるようにしていくことが重要であると考えています。

図表1 「保護者アンケート」結果



資料：彦根市立中央中学校「保護者アンケート」
（質問）「子供は、朝ごはんを毎日食べている」
（選択肢）「当てはまる」、「どちらかといえば、当てはまる」、「どちらかといえば、当てはまらない」、「当てはまらない」

1 いじめ、不登校、暴力行為、児童虐待など生徒指導上の課題に対応するため、社会福祉等の専門的な知識・技術を用いて、児童生徒の置かれた様々な環境に働き掛けて支援を行う者

事例

朝うんちに欠かせない、食事をはじめとする基本的な生活習慣の確立に向けた取組 (令和6(2024)年度 優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進に係る文部科学大臣表彰 被表彰活動「朝うんちをしよう～排便習慣から見直す生活習慣～」)

みやこ せんたく
宮古市立千徳小学校 (岩手県)

第1章

家庭における食育の推進

宮古市立千徳小学校では、児童を対象とした学校評価アンケート結果において、健康の基盤となる生活習慣の一部である「朝の排便習慣の確立」が児童における健康課題の一つとして挙げられていたことから、排便習慣の確立に向けた指導等に取り組んでいます。

学校評価アンケートでは、「朝うんちができていますか」という項目について、「できている」と回答した児童の割合が、全ての学年において目標の8割を下回っているという結果でした。また、令和4(2022)年度に保健室を利用した児童のうち、腹痛や吐気といった消化器症状を訴えていた人が全体の3割以上を占めていました。こうしたことから、本校では低学年の児童を中心に、排便についての保健指導等を行っています。

具体的には、「朝うんちをしよう」というテーマで、児童の排便習慣に関する状況のアンケート結果を示しながら、朝排便があった時と無かった時の体調の違い等、児童に自分の身体の状態や変化について考えさせる指導をしています。また、朝の排便習慣に欠かせない「食事」、「運動」、「睡眠」といった生活習慣について認識を共有していく中で、特に積極的に摂取すると便通に良い影響を与える、食物繊維が豊富な食材について積極的に議論が行われるなど、新たな知識に児童の間でも関心が広がりました。

そのほか、夏休み等の長期休業中に「朝うんちチェック表」を全校児童に記入してもらったほか、栄養教諭による給食訪問指導にて、朝食をとる・バランス良く食べることが排便習慣をはじめ生活習慣全体に良い影響を与えることについて講話を実施しました。このような取組により、令和5(2023)年度における消化器症状を主訴とした保健室利用件数が前年度と比較しておよそ3割減少したほか、児童が自分の排便習慣について振り返り、身体の変化や不調等について知る機会を作ることができました。

小学校の低学年は生活習慣を形成していく上で重要な時期ですが、学年が上がるにつれて「学校ではうんちをしにくい。」「恥ずかしい気持ちもある。」といったことを話す児童も少なくないことから、家庭も含め、児童が健康について主体的に考え学ぶ機会を積極的に作っていく必要があります。引き続き、朝の排便習慣の確立にもつながる、健全な食生活をはじめとする基本的な生活習慣の確立に向けて指導に取り組んでいきます。



排便習慣に関する保健指導

2 がんばることをまもれたら、はこのなかに○をかきましょう。
また、あさうんちができたらえのなかにいろをぬりましょう。

13にち	14にち	15にち	16にち
17にち	18にち	19にち	

うんちリズムをととのえてけんこうにすこししましょう!

朝うんちチェック表 (一部抜粋)

事例

はぎ 萩の食べ物はいちばん！朝ごはんメニューコンテスト (第8回食育活動表彰 消費・安全局長賞受賞)

萩市の食育を支える会（山口県）

近年、忙しい現代社会において、パンにジャムを塗っただけのような栄養に偏りのある朝食や、保護者世代の朝食欠食等が問題視されています。「萩市の食育を支える会」では、市民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育んでいくため、地域住民全てで連携を取り合って具体的な食育推進に取り組むことを目的とした活動を実施しています。その中で、食事内容に重点をおいた朝食摂取ができるよう、買物から調理までの一連の朝食づくりを通して、生活の基礎となる望ましい食習慣を育むため、朝ごはんメニューコンテスト等を開催しています。

朝ごはんメニューコンテストについては、年4回の研修を含む会議において、コンテストの内容確認や意見交換、一次審査等を行っています。「萩市の食育を支える会」は、市内の子供や食に関わる23団体で構成されており、その専門的な視点や子育てをする保護者の立場から、コンテストの効果や反省点等を共有できる環境を整えるなど、より一層の事業改善に取り組んでいます。また、コンテストで受賞したレシピについては、地元企業等の協力による総菜コーナーでの商品化や飲食店におけるランチでのメニュー化等を実現させるなど、受賞だけにとどまらず、更なる取組にも力を入れ、受賞した子供たちの自己肯定感の向上に寄与するとともに、周囲の子供たちやそれを取り巻く大人へも良い影響が波及していています。

朝ごはんメニューコンテスト等の活動を通して、子供が家族を想い、親子で取り組む姿が少しずつ増えてきたのを感じています。今後も、萩の子供たちが朝ごはんの大切さを、知識だけでなく体験を通して感じる機会を数多く作り、幼少期からの生活リズムの確立につながる活動の輪を広げていきます。



朝ごはんメニューコンテストの様子



商品化されスーパーの総菜コーナーに並ぶ
最優秀賞レシピ

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>

大人だけではなく、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や^{そうしん}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、親子で農林漁業体験に参加し、食への感謝の念を育むと共に、収穫した食材を使った郷土料理を学ぶ料理教室、多世代の住民と生産者との交流を図る農作業体験、栄養バランスについて学ぶ食育教室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、保護者や多世代の住民が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しする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

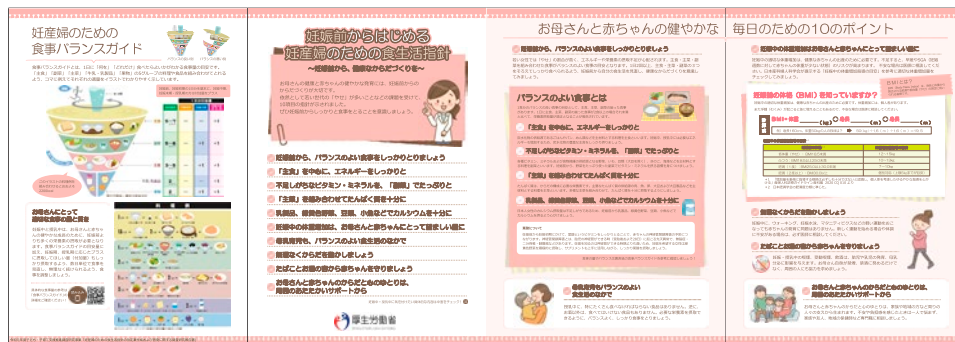
妊娠期・授乳期においては、母子の健康の確保のために適切な食習慣の確立を図ることが重要です。特に、妊娠期の適切な体重増加量については、出生体重との関連が示唆されることから、妊娠中の体重増加量が一律に抑制されることのないよう、肥満や痩身といった妊婦個々の体格に配慮した対応が求められています。

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両親学級（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5（2023）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1,748,562人²です。

1 「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5（2023）年度地域保健・健康増進事業報告」



授乳スタートガイド



離乳スタートガイド



授乳のギモン解消ガイド



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/>