

子どもが元気になる生活リズムとは？

【プログラムのねらい】

朝食抜きや朝起きられないなどの生活は、学習や運動面で意欲的な取組を妨げます。このプログラムでは、朝食を例にして、生活リズムを整えることが子どもの心身の発達にとって重要であることを理解し、できることから行動に移すことの大切さを学習します。

【プログラムの展開例】（時間：60分程度）

	○進め方 ◎言葉がけ	留意点
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ○自己紹介をします。 ○プログラムのねらいや学習の進め方について説明します。 ○自己紹介やゲームを行い、明るく活動的な雰囲気づくりをします。 	<ul style="list-style-type: none"> ○明るく元気な話し方を心がけます。 ○今日のプログラムのねらいについて、ポイントをしぼりわかりやすく説明します。 ○参加者に気を配り、ゲームに参加できていない人や戸惑っている人には、明るく声かけをして参加を促します。 ○ゲームなどが終了するまでに、次の活動にスムーズに移れるようにグルーピングしておきます。 ○1グループ5～6人とします。（全体の人数が少ない場合は3～4人）を目安に編成します。 ○導入で時間を取りすぎると展開やまとめの時間が少なくなります。あらかじめ時間配分を考えて進めていくようにします。
展開 40分	<ul style="list-style-type: none"> ◎「ワーク1」の資料を見て、気付いたことや感想をメモ欄に記入しましょう。 ◎どうして朝食をとる子ほどペーパーテストの点が高いのでしょうか。グループで意見交換をしましょう。 ◎「ワーク3」を記入し、グループで意見交換をしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○記入にあたっては、走り書き程度のメモでよいことを伝えます。 ○答えに「正しい」、「間違っている」ということではないので、思ったことを積極的に発表してほしいこと、また、お互いの発表を共感的に受け止めるようにしてほしいことを話します。 ○手引の資料1を提示して、お腹がすいた時の子どもたちの様子についても考えるように話します。 ○手引の資料2をもとに、脳が活発に機能するためには朝食をとることが必要であることを説明します。 ○「朝食づくりの私のアイディア」に時間をかけるように助言します。

	<p>○「ワーク4」の活動を説明します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○朝食づくりで工夫していることや苦労していることを率直に話し合うように促します。 ○手引の資料3を使い、朝食のレシピを紹介し、朝食作りへの意欲を引き出します。 ○参加者の中には、朝食の大切さは十分わかっていても様々な理由から時間が取れない人もいます。そこで、プログラム集P76の資料「食べないよりは、少しでも」を紹介し、自分ができることから始めることが大切であることを強調します。 ○ワーク4には、あまり深入りせずに生活リズムを改善していく視点から、就寝時間やテレビを視聴する時間について、プログラム集の資料をもとに考えるように話します。
<p>まとめ 10分</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎今日の学習のまとめをしましょう。 ○参加者一人一人に今日の学習を通して考えたことや感想を書いてもらいます。 ○発表してもらいます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○今日の学習を振り返り、特に印象に残ったことを中心に書くように話します。 ○あらかじめ、数人の方に感想を発表してもらうようお願いしておきます。 ○発表を共感的に受け止め、発表に対して手短かにコメントします。 ○朝食の大切さを強調するとともに、もし朝食に時間をかけることができない家庭でも、できることから始めてみることの大切さを話します。

※ 設定時間が短い場合は、ワーク1、2、3を中心に流れを考えるようにします。



資料 1

◎お腹がすいた時どうなりますか？（複数回答可）

1	早く給食にならないかなと思う	82人
2	授業中でもボーッとする	38人
2	いつもと変わらない	38人
4	話が頭に入らない	33人
5	良い姿勢ができなくなる	24人
6	イライラする	23人
7	食事のことを考えるようになる	22人

（以下、略）

（小学校5年生 136人の回答結果）

（熊谷の子どもたちを朝食で元気にする会『朝ごはんをたべよう！』から）

資料 2

◎記憶力に効くグルコースは朝食から

朝食を食べると、集中力、学習能力が高まり、記憶力が日中に最高になります。これは、脳にとって唯一のエネルギー源であるグルコース（血糖）が補給される他に、副産物としてベータ・エンドルフィンという脳内に爽快な気分を作り出す物質が分泌されるからです。

記憶力を司るのは、大脳の奥にある記憶中枢として知られる「海馬」という部分です。これは、形がタツノオトシゴに似ているためその名前がつけました。米国のバージニア大学のE・C・マックネイ博士の調査では、グルコースが「海馬」に必要な栄養を供給していることが分かりました。彼は、ネズミを2種類のグループに分け、グルコースを供給したネズミとそうしなかったネズミに分けて、両者の記憶力を比較したのです。ネズミを迷路に入れて、逃げ道を考えさせ、記憶力をテストしながら、海馬のグルコースの消費量を5分おきに調べてみたのです。脳の活動に伴い、グルコースが減っていき、それに伴い記憶力が落ちていきました。ところがグルコースを供給し続けたネズミの方は、好成績を収めました。

◎爽快な気分を作るベータ・エンドルフィンもグルコースから

グルコースは脳の中で爽快な気分を作り出すベータ・エンドルフィンという物質を分泌する働きもあります。この物質は、定期的に朝食を摂るときに出やすく、間食をしすぎると出にくくなります。夜の睡眠時間という“断食”を経て補給されることが必要なのです。規則正しく朝食を摂ることが必要な理由は、ここからも説明できます。

（『朝ごはん実行委員会ニュース ニュースレターNO.4』から）

資料 3

朝食ではどんなものを食べればよいのでしょうか

脳は、ご飯やパンなどにふくまれる炭水化物をエネルギーとして使います。そして、体を十分に動かすためには、それに加えて、たんぱく質、無機質、ビタミンもとりましょう。

●簡単な朝食メニュー●

たまのお休みの日の朝食は自分で用意してみては？
簡単な朝食メニューを紹介し^{しょうかい}ます。

ふりかけチャーハン

1人分386kcal
塩分0.4g
たんぱく質11.2g

【材 料】1人分

ごはん 茶わん1ばい
ふりかけ(市販品) 1袋
キャベツ 1枚
卵 1個
サラダ油 小さじ1

【作り方】

- ・耐熱ボウルやどんぶりに、卵を割り入れ、サラダ油を加えて、ときほぐす。
- ・ごはんを加え、キャベツのざく切りをのせ、ふりかけを散らす。
- ・ラップをして、電子レンジで強3分加熱。
- ・とりだして、さっくり混ぜる。

ピザトースト

1人分278kcal
塩分1.9g
たんぱく質14.3g

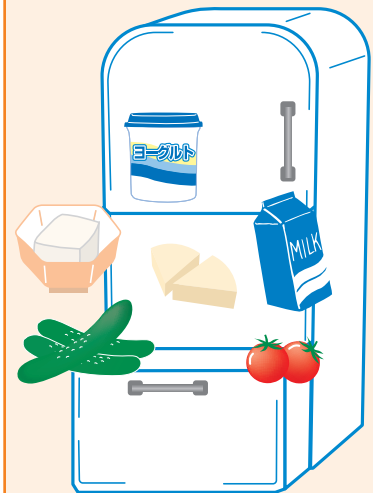
【材 料】1人分

食パン(6枚切り) 1枚
トマト 1個
ハム 2枚
ピザ用チーズ ひとつまみ

【作り方】

- ・アルミホイルに食パンをおき、ハムと幅1cmに切ったトマトを重ねてのせる。
- ・チーズをパラリとふりかけて、オーブントースターで3~4分焼く。

牛乳と野菜などをつけると
栄養のバランスがとれた
朝食となります。



(文部科学省『食生活学習教材 中学生用』から)

パン 『のりじゃこトースト』

《作り方》

- 1 じゃこをマヨネーズであえる。
- 2 食パンに焼きのりをのせ、その上にマヨネーズであえたじゃこをのせる。
- 3 2をオーブントースターでこんがり焼く。

《材 料》

・食パン 1枚
・じゃこ 大さじ 2
・マヨネーズ 大さじ 1
・焼きのり 全形 1/4枚

〈ポイント〉

マヨネーズの香りが食欲をそそります。

(熊谷の子どもたちを朝食で元気にする会『朝ごはんをたべよう!』から)