

「親の学習」プログラム

4-2

子どもが元気になる生活リズムとは？

体を動かして遊ぶ、物事に根気よく取り組む、健康であるなど、お子さんを元気に育てるために、家庭での食事や生活リズムについて見直してみませんか。

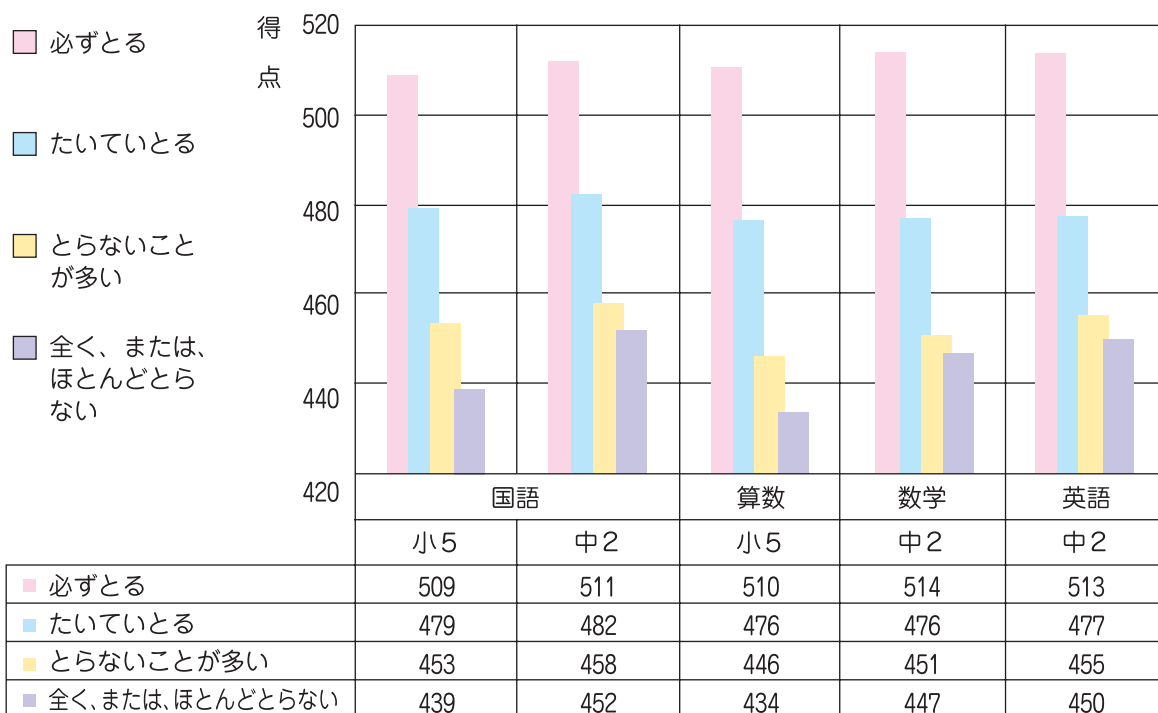
親としてどんなことに気を配るとよいのでしょうか。

ここでは、子どもが元気に育つ生活リズムについて考えてみましょう。

ワーク
1

下のグラフで、気づいたことや感想を書いてみましょう。

毎日朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向



国立教育政策研究所「平成15年度小・中学校教育課程実施状況調査」
調査対象：小学生 約21万1千人（小学5・6年生各約10万人）
中学生 約24万人（各学年約8万人）

メモ1

メモ2

メモ3

ワーク
2

朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向にあるのはなぜか、話し合ってみましょう。

ワーク
3

朝食について情報交換してみましょう。

わが家の朝食メニューを書き込みましょう。

子どもが好きな食べ物は何ですか？

子どもに、ぜひ食べさせたい食材は何ですか？

朝食づくりの私のアイデアを提供しましょう。

「こんな所を工夫しています」「こんな所がおすすめです」を出し合ってみませんか？情報交換してアイデアを増やしましょう。

- ・
- ・
- ・

*** 毎日の朝食で苦労していることはありませんか？**

「食事づくりは楽しいが、毎朝つくるのはたいへん」など、思い当たることを出し合い気軽に話し合ってみるのもいいですね。

ワーク
4

話し合ってみましょう。

①子どもを元気にする生活では、朝食以外にどんなことが考えられるでしょう。
次の中で、大切だと思う順に1、2、3…の番号をつけましょう。

- | | | |
|------------|--------|----------|
| 早寝・早起き () | 運動 () | 友達関係 () |
| 親子関係 () | 趣味 () | 習い事 () |
| その他 () | | |

②自分のつけた順番を出し合い、その理由について話し合ってみましょう。
また、子育てに生かしていきたいことがあったら、メモしておきましょう。

.....

.....

.....

.....

食べないよりは、少しでも

かんたん朝食メニュー…



メニュー1 どうしても無理という人へ
飲み物だけでもおすすめです。
牛乳、スープ、野菜ジュースなどはいかがですか。



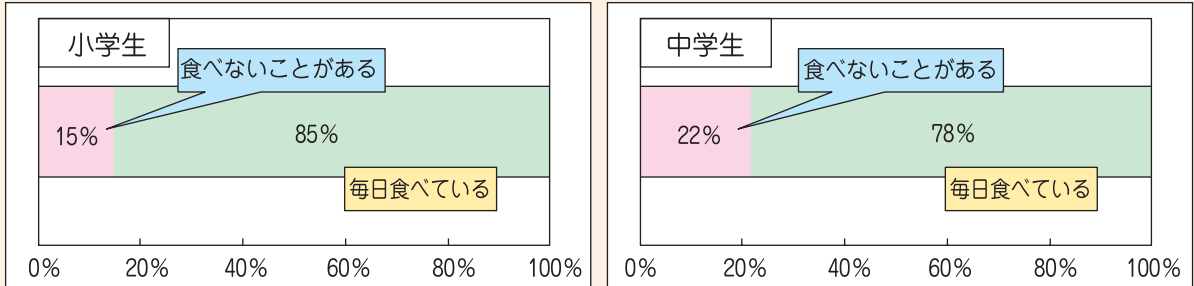
メニュー2 ステップ1にプラスして
チーズ、ヨーグルト、バナナ、トマト、
食パン、ちょっと手を加えおにぎり、み
そ汁などと組み合わせてみてはいかがで
すか。



メニュー3 パージョンアップして
ごはん、みそ汁、たまご焼き、焼き魚
ごはん、みそ汁は、前日少し多めに作っておいても…

資料

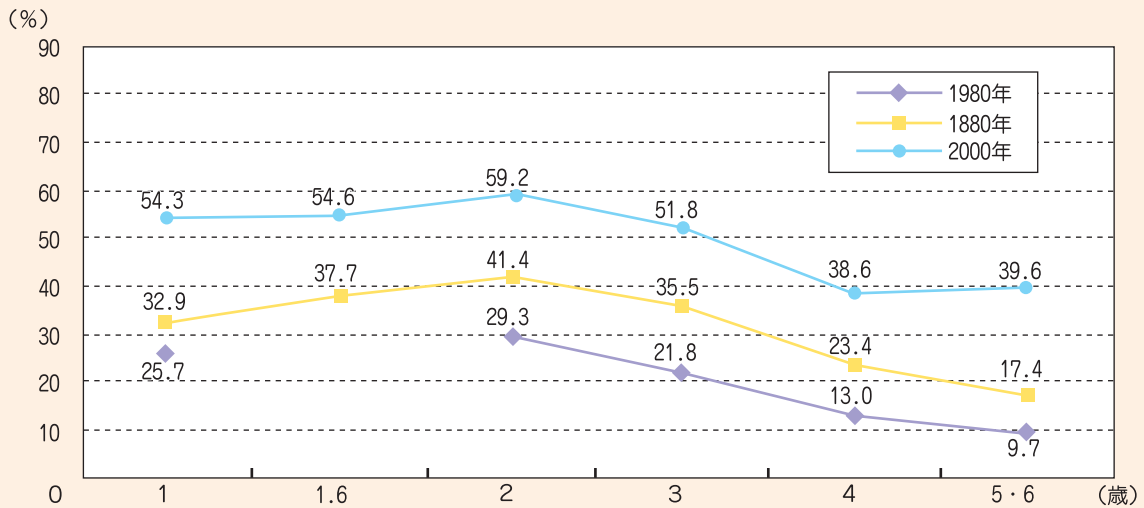
朝ごはんを食べないことがある小・中学生



※平成17年度文部科学省委嘱調査「義務教育に関する意識調査」より
調査対象：全国の小中学生・保護者等 36,000名

午後10時以降に就寝する割合

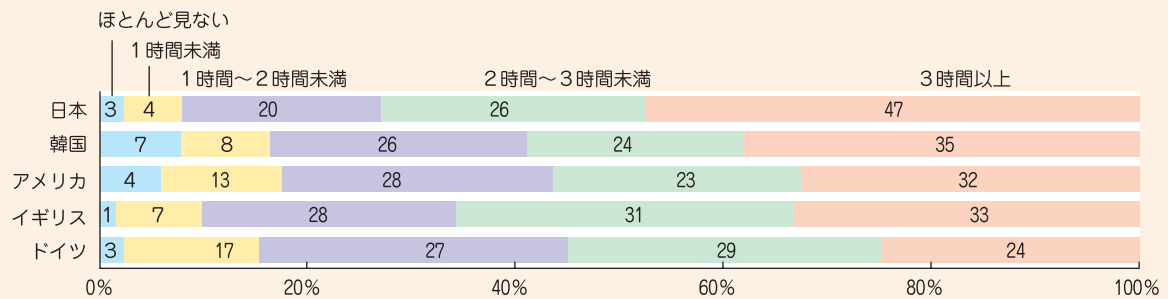
厚生労働白書（H16）より



(注) 満1歳～7歳未満の幼児6,875人を対象に調査
資料：「幼児健康度調査」平成13年・(社)日本小児保護協会
1980年については1.6歳の調査は行っていない。

テレビやビデオの視聴時間

あなたは、普段テレビやビデオを1日に何時間くらい見ますか。



(注) 都市部に暮らす小学5年生及び中学2年生を対象としたサンプル調査約800人～約2,300人を対象
資料：「子どもの体験活動等に関する国際比較調査」平成12年・文部省（当時）