

「ちくほう家庭教育応援研修会～ちくほう式「朝力」のすすめ！！～」事業報告

1 事業名 令和3年度「ちくほう家庭教育応援研修会～ちくほう式「朝力」のすすめ！！～」

2 期 日 令和3年7月1日（木）

3 参加者 49名

4 日 程

時 程	研 修 内 容
13:20	
	受 付
13:40	開 会 行 事（主催者挨拶・ガイダンス）
13:50	研修1〈説明〉 「ちくほう式『朝力』のすすめ！！」 筑豊教育事務所 社会教育室 社会教育主事 帆足 梓
14:00	研修2〈実践発表〉 「味噌づくりは、『朝力』のミソ！！ ～味噌をとおした食育の取組～」 みそらぼ代表 安藤 久代 氏
14:30	
14:40	研修3〈講話〉 「食べることは生きること！！ ～『朝力』をつけるための食事のヒント～」 中村学園大学短期大学部 教授 森脇 千夏 氏
15:40	閉 会 行 事（閉会挨拶・諸連絡・アンケート記入）
15:50	

5 活動の実際

研修1

(1) 内容

研修1では、「ちくほう式『朝力』のすすめ！！」というテーマで、筑豊教育事務所が提案する「朝力」と筑豊地区の課題等について、説明を行いました。朝力とは「朝のうちに1日を元気に過ごすためのエネルギーをためる」ことです。参加者からは、「筑豊の朝食（摂取）率の低さをデータとして知ることができました。」
「資料の中にやっぱり数字で示されたりすると、より理解ができてわかりやすかったです。」という声がかかれ、それぞれが朝力について学ぶことができました。

(2) 活動写真



オンラインでの研修中の様子



研修を受ける参加者

(3) 参加者の声

- 朝食を取らない子どもが思ったより多いことが分かりました。
- ヤングケアラーの問題も含んでいるということが分かりました。
- 朝力=1日の生活を元気に過ごすためのエネルギーをためる!!ということが分かりました。

研修2

(1) 内容

研修2では、「味噌づくりは、『朝力』のミソ！！ ～味噌をとおした食育の取組～」というテーマで、みそらぼ 代表 安藤 久代氏に筑豊地区の家庭教育支援チームの活動や学校での味噌作りを通した食育の在り方、簡単に作れる朝ごはんのレシピについて実践発表していただきました。参加者からは、「みそ玉の作り方、日本で昔から食べられている理由がわかりました。」「みそ作りを通した家庭教育の啓発をし

ていきたいです。」という声がきかれ、味噌をととした食育の取組について学ぶことができました。

(2) 活動写真



実践発表をする安藤氏



手作り味噌や簡単なみそ汁の材料

(3) 参加者の声

- 味噌は体にもいいし、朝食にも欠かすことが出来ない日本の伝統食を広げている取り組みについて学ぶことができました。
- 味噌＋洋食、少し意外だが作ってみたいと思いました。
- 体験を通して知るということが、最終的に五感が育まれ、思いやりが生まれるということ。自分がしないと食べられない状況をあえて作ることが自立につながると感じました。

研修3

(1) 内容

研修3では、「食べることは生きること！！ ～『朝力』をつけるための食事のヒント～」というテーマで、中村学園大学短期大学部 教授 森脇 千夏 氏に朝ご飯の大切さや食事に含まれる栄養、保護者への働きかけなどについて御講話いただきました。参加者からは、「専門的な視点からたくさんの資料を参考に話がきけてよかった。情報提供だけでなく親子への積極的介入、指導が大切で、そのために現状を知り、目標を設定することの重要性に納得しました。」「エビデンスをもとにした朝食の重要性が分かりました。」という声がきかれ、保護者への働きかけの仕方等について学ぶことができました。

(2) 活動写真



講話中の森脇教授



講話を受ける参加者

(3) 参加者の声

- 「栄養の大切さ」わかっているけど実行出来ていないことを講話から考えられました。
- データに基づき朝食の大切さを説明されました。食事を与える側、食育をする側にとって大変勉強になりました。
- 朝食が生活習慣や心身の安定など様々なことにかかわってくるということがわかりました。積極的支援が必要だということがわかりました。

6 全体をとおして

本研修会は、家庭教育・子育て支援に関わる職員・スタッフ、及び学校等の教職員・栄養職員を対象に、筑豊地区における朝食の欠食率の低下を目標として、朝食をとる習慣付けや子ども自身が朝食を作る力をつける方法を知り、実践への意欲を高める機会とすることを目的に研修内容を企画しました。また今回初めて就学前施設（幼稚園、保育園、認定こども園）、就学前施設を統括する各自治体の子ども支援課等にご案内しました。

研修後、参加者からは「今回の研修は、子どもたちにとっても、とても身近な問題で毎日の事を改めて考えるいい機会になりました。」「積極的に支援していくこと、伝えるだけではダメだということが分かりました。」「簡単にできるみそ汁をひとり暮らしの息子に教えてあげます。」等の声がきかれました。参加者は研修会を通じて、子ども自身が参加する朝御飯づくりとそのレシピや、保護者へどんなアプローチをするかを学ぶことができ、実践への意欲を高める機会となりました。