


ねらい

- 一日の食事を規則的にとり生活リズムをつくっていくことが、健康な生活習慣につながります。でも、実際はなかなか思うとおりにはいきません。参加者同士が朝ごはんについて交流する中で、「食事のメニューづくり」や「食事のリズムづくり」、「食事のしたく」の工夫をもち帰ってもらいましょう。
- 小さいうちに食事の楽しさを味わうことが、親の役割であることを、再認識してもらいましょう。

時間	内容	主な活動	留意点
例： 60分 00:10	はじめのこ とば 3つの約束 確認 アイスブレ イク	<p>「みなさん、こんにちは。ご多用のところ参加いただきありがとうございます。今日は、“食生活”について、考えてみたいと思います。司会の〇〇です。よろしくお願いいたします。」</p> <p>「この会は、ともに楽しく学び合い、みなさんで作り上げていくものです。誰もが『参加してよかった。』と思える会にするために、協力していただきたい3つの約束があります。」</p> <p>① 参加 「積極的に話し合いに参加しましょう。全員が参加できるように、協力をお願いします。」</p> <p>② 尊重 「お互いの意見や感じ方を尊重しましょう。他の参加者の意見を否定したり、自分の考えを押し付けたりしないようにしましょう。話したくないことは、パスしてもかまいません。」</p> <p>③ 守秘 「子育ての交流ですから、個人情報に関わる内容も出てきます。同じ時間を共有する者同士の信頼関係のうえで行われる交流です。決して口外しないようにしましょう。」</p> <p>「それでは、みなさん、少し緊張していらっしゃるようですので、心と体をほぐしリラックスしましょう。」</p> <p>○×クイズ 食事バランスについてクイズにして、関心を高める。 『主食とはごはんやパンなどのことである』は、○か×か？ 『主菜とは、野菜のことである。』は、○か×か？</p>	<p>◇笑顔で親しみやすい言動に努めましょう。</p> <p>小道具として「お茶」やちょっとした「お菓子」があるとやわらかい雰囲気を演出し、話しやすくなります。</p>  <p>◇会を成功させるために、学習を始める前に参加者全員で「3つの約束」を確認しましょう。</p> <p>◇一人が話し過ぎないように、時間配分を考えながら、全員に話す機会を回すようにしましょう。</p> <p>◇「相手の目を見てうなずきながら聞くとか、相づちを打ちながら聞くなどすると、話す人も嬉しいですね。」と具体的な聞き方を伝えると分かりやすいでしょう。</p> <p>◇子育て中の親として、家族に関わることも話題になりますが、自由に話してもらうためにも、信頼関係が大切であることを理解してもらいましょう。</p> <p>◇アイスブレイクとは、参加者の不安や緊張を氷にたとえ、その氷（不安や緊張）を溶かすという意味をもった活動です。</p> <p>◇○×カードを準備します。ハンドサインでも大丈夫です。全問正解者には紙テープの輪をかけて認め合います。</p> <p>◇P113 資料編「食事バランスガイド」参照。A3カラーで印刷すると見やすいですよ。</p>

<p>00:40</p> <p>ワークシ ョ ップ</p> <p>※時間があ れば、<ワー ク 2>につ いて、次ペ ージの方法も あります。</p>	<p>「それでは、緊張もほぐれたところで、お配 りしたプリントの『こんなことありません か』をそれぞれお読みください。読み終え ましたら、お子さんの朝ごはんの実態をワ ークシートに記入してください。」</p> <p>グループディスカッション <ワーク1> 「みなさん、今朝の朝ごはんの時間が早い方 から順に、わが子の朝ごはんの時の様子 をお話して、交流しましょう。」</p> <p>・眠くてぐずるので、食べさせている。 ・時間がなくて、好きなものだけ食べる。 ・「おなかが空いた。」と早く食べたがる。 など</p> <p><ワーク2> 「みなさん、毎日お子さんのために奮闘して いらっしゃる様子が伝わってきました。そ れでは、みなさんが朝ごはんの時に工夫し ていることを交流しましょう。『朝食のメ ニューづくり』や『食事のリズムづくり』、 『食事のしたくて協力していること』など についていかがでしょうか。」</p> <p>・忙しい朝なので、イライラ防止のため、朝 食をパターン化している。 ・同じ時間に朝ごはんを食べられるよう、早 寝に心がけている。 など</p>	<p>◇「こんなことありませんか」に ついては、詳細な説明はせず に、読んでいただくとよいでし ょう。</p> <p>◇話し合いを進めるには、様々な 方法があります。P10「6 取 組を活発にする手法あれこれ」 を参考にしてください。</p> <p>◇どんな話が出されているか、簡 単にメモをとるとよいですね。 話している方を見て、うなずき ながら聞くようにしましょう。</p> <p>◇自由に家庭の様子を話せるよ うに、進行役の方の困っている ことや悩んでいることを話す とよいでしょう。</p> <p>◇グループごとに交流する際、 「自分にもできそう。」「よい 方法だなあ。」などと思った意 見は、ワークシートの「いい ね!」の欄にメモを取るとよい ことを、事前に伝えておきま しょう。</p>
<p>00:10</p> <p>ふりかえり</p> <p>おわりのこ とば</p>	<p>「いかがでしたか。いろいろな工夫が出され て、今日から生かせそうですね。」</p> <p>「私も子どもが朝ごはんを食べなくて、と ても悩んだことがありましたが、今日み なさんの意見にもあったように工夫して いたらよかったんだなあとわかりまし た。」</p> <p>「みなさん、今日参加されていかがでした か。毎日、お子さんを目の前にして奮闘し ていらっしゃる皆様方にとって、少しでも 気持ちが軽くなったり、何かヒントを得た りしていただけたならうれしいです。お話 を伺っていて、本当にみなさんよくやっ ていらっしゃるなあと思いました。これか ら、お困りのことがあれば、一人で悩ま ずにこのような機会を活用したり、参加さ れた方同士情報交換したりしてください ね。」</p>	<p>◇出された意見をまとめたり、結 論を出したりする必要はあり ません。自分自身、こんなヒ ントをもらったというように、同 じ立場で話すとよいでしょう。</p> <p>◇資料のページから活用できる ものがあれば、それをもとに話 すのもよいでしょう。印刷して お配りするのもよいですね。</p> <p>◇最後は、参加者の日頃のがんば りを認めることのみとし、指示 やアドバイスをすることは避 けましょう。</p>

時間がもっと取れるなら、こんな方法もありますよ

<ワーク2>

「みなさん、毎日お子さんのために奮闘していらっしゃる様子が伝わってきました。それでは、『朝食のメニューづくり』や『食事のリズムづくり』、『食事のしたくて協力しあっていること』など工夫していらっしゃることを交流します。こんなことに気をつけているとか、こんなことをやったらうまくいったなどを、付箋に1つずつ書き出してみてください。メニューづくりは青色、リズムづくりは赤色、食事のしたくのは黄色に書いてくださいね。今、思いついたものでもかまいませんよ。」

「それでは、画用紙に色分けして貼ってみましょう。そして、お互いの工夫を交流しましょう。」

◇PI0「6 取組を活発にする手法あれこれ」の③「ブレインストーミング」参照。

◇3色の付箋、画用紙を準備する。
 ・メニューづくり…青色
 ・リズムづくり…赤色
 ・食事のしたく…黄色

◇「その方法いいですね。」「そんなやり方もあったのですね。」などと、ほめる声かけをするとよいですよ。

いくつかのグループがあれば、発表の時間をとりましょう

「さあ、それぞれのグループごとにどんな工夫がだされたか、発表してもらいましょう。」

◇付箋を貼って整理した資料を示しながら説明してもらうとよいでしょう。全員役割分担をして、発表するというのもグループの連帯感が強まります。

