

# 「子どもの生活習慣確立フォーラム」

見直そう、親子の生活習慣 ～ 『食』は生活リズムのキーワード!

東京都教育委員会は、平成19年12月1日(土)に、「子どもの生活習慣確立プロジェクト」の一環として、生活習慣の大切な要素である「食べることを「生活リズム」や「家族のコミュニケーション」の側面から学び考えるためのフォーラムを、都庁第一庁舎5階の大会議場等で開催しました。

子育て中の保護者、PTAや子供会等の社会教育関係団体、子供の生活習慣確立に向けた取組を実施している企業、学校・社会教育・福祉保健等の関係職員等、約300人が参加しました。

## ＜ステージイベント(大会議場)＞ 「東京都教育の日」標語・レシピ表彰式

「東京都教育の日」事業の一環として、「朝ごはんは大切!」をテーマに標語とオリジナルレシピを募集したところ計2,366点の応募がありました。その中から標語部門の最優秀賞2点、優秀賞8点、レシピ部門の最優秀賞2点、優秀賞5点の計17作品が選ばれ、都教育委員会教育長から、小学生・中学生・高校生の一人ひとりに表彰状と記念品が授与されました。また、標語部門最優秀賞の2名の受賞者に、標語を作るきっかけや標語に込められた思いなどについて語っていただきました。

## 講演「豊かな『食』で親子の生活リズムを整えよう」

学校法人服部学園・服部栄養専門学校の理事長・校長で「子どもの生活習慣確立東京都協議会」の副会長である服部幸應さんを講師に「豊かな『食』で親子の生活リズムを整えよう」をテーマとした講演が行われました。

各家庭での「食」の現状、幼い頃からの心の栄養と体の栄養を育む「食育」の大切さ、そして地域での様々な「食」への取組などを紹介しながら、「まず自分でできることから始めましょう」とのメッセージと参加者の皆さんへの取組への期待が語られました。

## 食のプロ×子供たちのトークセッション 「朝ごはんについて語ろう!」

食のプロである服部幸應さんと公立小学校で食育に取り組み、メディアでも活躍中の栄養士・宮島則子さんが、レシピ部門入賞者の3名の子供たちと「食べること」について語り合いました。子供たちがしっかりと「食」について考え、発言しているのが印象的でした。



食のプロ×子供たちのトークセッション  
「朝ごはんについて語ろう!」

## 「生活習慣&食育 とりくみ見本市」 (ホワイエ他)

見本市には、協議会会員の歯科医師会・学校歯科医会や企業等14団体が出展し、事業の紹介や啓発資料の配布等、各家庭や地域で子供の生活習慣確立にむけた取組を進める上で参考となる様々な取組が紹介されました。参加者の皆さんは、各展示ブースで説明を聞いたり資料を収集したりして、多くの活動のヒントを持ち帰っていたようです。

「子供の絵本コーナー」では、「食」にちなんだ絵本や食育関連図書の紹介、読み聞かせ実演等、また、「遊び紹介コーナー」では、手遊びやわらべ歌の紹介・実演等が行われ、親子で楽しむ姿ばかりでなく、指導の参考にと参加している大人の姿も見られました。

また、「ビデオ&パネルで学ぼう『そうだ、やっぱり早起き・早寝!』」では、都教育委員会製作のビデオ「そうだ、やっぱり早起き・早寝!」の上映と生活リズムに関するデータパネル・啓発資料の展示を行いました。



「生活習慣&食育 とりくみ見本市」

講演やトークセッションは、「食」や「食育」の大切さ、そして「食」を通していかに多くのことを学ぶことができるのか、などを考える契機として企画しました。また、「生活習慣&食育 とりくみ見本市」は、子供の生活習慣確立に関する事業例や啓発資料を紹介しました。

フォーラムで取り上げたこれらの内容が、今後家庭や地域で子供の生活習慣確立に取り組まれる際の参考になれば幸いです。

【主催】東京都教育委員会

【連絡先】東京都教育庁生涯学習部社会教育課  
子どもの生活習慣確立プロジェクト

〒163-8001 東京都新宿区二丁目8番1号

電話 03-5320-6859

ファクシミリ 03-5388-1734

E-mail S9000027@section.metro.tokyo.jp

URL <http://www.kodomo-seikatsusyukan-tokyo.jp/>