

令和4・5年度 鹿沼市家庭教育学級 共通テーマ（2・3年度より継続）
『子どもの基本的な生活習慣の育成と思いやりの心を育む家庭のあり方』

昨年の7月の「子育て交流のつどい」での鈴木みゆき先生の講話では「早寝早起き朝ごはん」の大切さのお話がありました。今回の「はぐくみ」は、「食」について取り上げてみました。紹介するのはほんの一部ですので、興味を持たれた方は多くの情報を探してみてください。



食で育むコミュニケーション [文部科学省ホームページより]

食卓をみんなで囲み、家族で語り合う。

当たり前の「家族の時間」を積み重ねることで、家族のきずなが深まります。忙しい毎日の中で、なかなか家族全員がそろうのは難しい状況もあるかもしれません。残念ながら、子供たちが一人で食事をする、いわゆる「孤食」と呼ばれる状況も増えてきているようです。ある調査では、食事を家族と一緒にとっている子供たちの方が、一人で食事をする子供たちよりも、「食事が楽しい」「おなかがすいている」と感じ、一緒に食べる方が良い理由として、「いろいろ話がができる」「みんなの話が聞ける」等があげられています。食事はまさにコミュニケーションの場。家族が互いに自分の気持ちを伝えたり、意見を交わすなどにより人間関係の形成やマナーなどを学ぶ場としてもとても大切な「家族の時間」です。一緒に食事をとることで家族のコミュニケーションをはぐくむ。できることから始めてみませんか。

共食をするとどんないいことがあるの？ [農林水産省ホームページより]

共食（誰かと一緒にの食事：孤食[一人食]ではない）をすることは、私たちの生活にどのように関係しているのでしょうか。日本人を対象にした研究から分かったことを紹介します。

「自分が健康だと感じていることと関係しています」

…共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係しているという研究結果が複数報告されています。…

- ①小学生を対象とした研究から
…朝の疲労感や体の不調がなく健康に関する自己評価が高い。
- ②中学生を対象とした研究から
…心の健康状態がよい。
- ③成人や高齢者を対象とした研究から
…ストレスがなかったり、自分が健康だと感じている。
また、孤食が多い高齢者は、うつ傾向が多い。

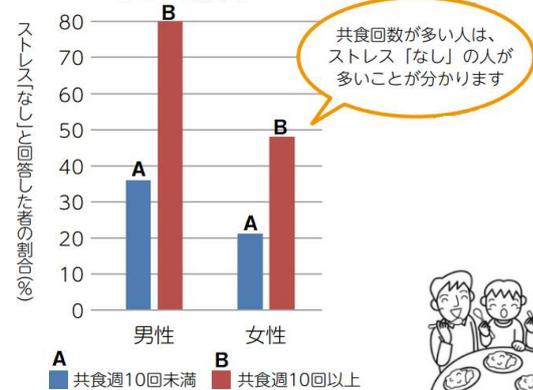
「健康な食生活と関係しています」

…共食をすることは、健康な食生活と関係しているという研究結果が複数報告されています。…

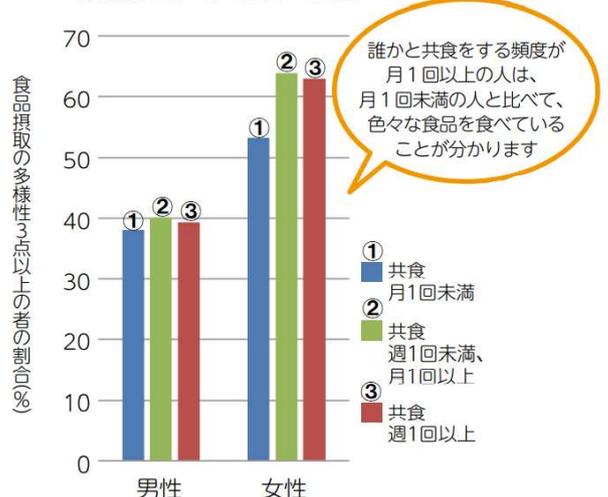
- ①野菜や果物といった健康的な食品の摂取が多く、インスタント食品やファーストフード、清涼飲料水の摂取が少ない。
- ②乳幼児～小学生を対象とした研究から
…主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べている。
- ③中学生や高齢者を対象とした研究から
…多様な食品を食べている。



家族との共食回数とストレスの関連 (20・30歳代)



誰かとの共食頻度と食品摂取の多様性の関連



「規則正しい食生活と関係しています」

…共食をすることは、規則正しい食生活と関係しているという研究結果が複数報告されています。…

- ①乳幼児を対象とした研究から
…食事や感触の時間が規則正しい。
- ②小学生～高齢者を対象とした研究から
…朝食欠食が少ない。

「生活のリズムと関係しています」

…共食をすることは、生活のリズムと関係しているという研究結果が複数報告されています。…

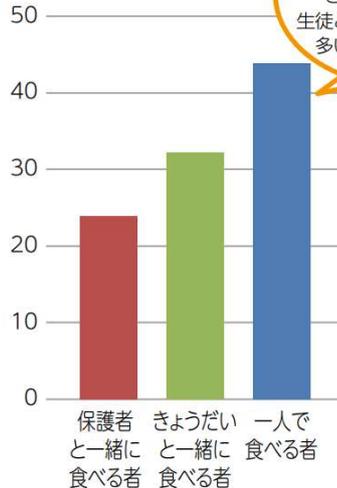
- ①起床時間や就職時間が早い。
- ②小学生を対象とした研究から…睡眠時間が長い。



「食」には大切な働きがたくさんあります。子どもの身体の成長に重要です。また、コミュニケーションを築くこと、つまり心の成長にも重要です。ぜひ、ご家庭で話し合ってみてください。

家族との朝食共食と朝食欠食の関連

朝食を欠食することがある生徒の割合(%)



一人で朝食を食べる生徒は、保護者やきょうだいと食べる生徒と比べて、朝食欠食が多いことが分かります

令和5年度 講演会・研修会情報

家庭教育支援プログラム研修会参加者募集

家庭教育支援学習プログラムとは、家庭の教育力向上を図るために、親同士が交流しながら、家庭教育に必要な知識やスキルなどを学ぶ学習のことで、研修では、そのプログラムを効果的に活用できる指導者を養成します。

- 1 期日 第1回 5月24日(水)
第2回 6月14日(水)
第3回 7月5日(水)
第4回 8月1日(火)
第5回 8月18日(金)
- 2 会場 栃木県総合教育センター
または、Zoomでの実施
- 3 時間 午前10時～午後3時30分

本市でも、小学校の就学時健診時などに、このプログラム(親学習プログラム)を活用しています。毎年、このプログラムの参加者からは、「受講してとても良かった」との感想をたくさんいただいております。この研修の修了者の方には、オピニオンリーダーの方と一緒に、親学習プログラムを実施していただいております。ぜひ、この研修を受けていただき、一緒に活動しませんか？

- 申込み締切り 5月2日(火)予定
→申込みが間に合わない場合は、電話でご相談ください。
- 申込み・問合せ先 生涯学習課
[TEL 63-3498 Fax 63-8325]

オピニオンリーダー研修会参加者募集

家庭教育オピニオンリーダーは、子供のしつけや発育、家族の在り方など、家庭教育の指導者として研修を受けた子育てに関するリーダーです。

- 1 期日 第1回 8月24日(木)
第2回 各地区で開催される研修に参加
第3回 9月6日(水)
第4回 9月20日(水)
第5回 10月18日(水)
第6回 10月31日(火)

- 2 会場 栃木県総合教育センター
または、Zoomでの実施

- 3 時間 午前10時～午後3時

本市では、先輩オピニオンリーダーの方々「せせらぎ会」を組織し、活動しています。

メンバーの皆さんは、家庭教育学級のリード役として助言や指導を行ったり、鹿沼市家庭教育振興会の事業である講演会や子育てゼミナールの企画・運営を行ったりしています。

- 申込み締切り 8月1日(火)予定
- 申込み・問合せ先 生涯学習課
[TEL 63-3498 Fax 63-8325]

子育て交流のつどい

1 日時 令和5年7月8日(土)

午後1時15分～午後3時30分

2 場所 鹿沼市民文化センター(大ホール)

3 講師 明治大学 教授 諸富 祥彦 氏

4 演題 「ふれあいで、子どもの心を育てる」

※各家庭教育学級に参加募集を行います。



鹿沼市HP 家庭教育