

<「過ぎてしまえば一番幸せ」期（子育て前期）：「朝ごはんを食べよう！」編>

対象（時間）：未就学児の親（ステップ1）（60分程度）（朝ごはんを全く食べさせていない人対象）

朝ごはんを食べよう！ ～朝ごはん どうしてる？～

【ねらい】他の参加者の工夫やアイデアを知り、朝ごはんの習慣化につなげる。食を通じてのあたたかな家庭の絆づくりについて考える。

【準備物】学習者：筆記用具

主催者：名札、ワークシート、アンケート用紙、プレート用紙、付箋、フェルトペン、えんぴつ

時間	アクティビティの展開	留意点	備考
：	○名札付け（来た順に）	○全員が名札をつける。（ニックネーム可） ※名札をグループごとに色分けをし、同じ色の人同士でグループになる。	※スケジュールを板書しておく。
： （5分）	○ファシリテーター（学習支援者） 自己紹介、主旨・ルールなどの説明	○和やかな雰囲気づくりに配慮する。 ○写真を撮る場合は、予め了解を取る。（肖像権）	
： （10分）	アイスブレイク 「朝ご飯物ビンゴ」 ①全員にビンゴのカードを渡す。 ②カードに野菜、果物を記入してもらう。 ③記入したら、一人ずつ「野菜、果物」の名前を出してもらう。 ④ビンゴになった人から終了。 ○グループに分かれ自己紹介をする。	○「朝ごはん」に食べる「野菜、果物」を考えてもらい、朝ごはんについて考えるイメージをつくる。（記入してもらう食材の範囲が広いとなかなかビンゴにならない。） ○自己紹介をしながら、「野菜、果物」の名前を出してもらってもよい。 ○ビンゴになった人から並んでグループ分けをしてもいい。	・ビンゴカード、えんぴつ配布 ・ワークシート配布
： （10分）	○タイトル、ねらいを読む。（1分） <エピソードを読んで考えましょう> ○ファシリテーターが読む（1分） ○設問①記入、グループで話し合う。（4分） ○設問②に記入、グループで話し合う。（4分）	○三つの約束（発言の平等、人の発言を肯定、秘密の保守）、ただし、言いたくないことは、話さなくても良い。（パス有り） ○エピソードを読んで朝食について考え、各家庭での朝食の現状を知る。 ○設問①②はそれぞれの設問ごとに答えたほうが次の設問に移行しやすい。	
： （20分）	<考えましょう、出し合ひましょう> ○設問①に記入する。（2分） ○各自で朝ごはんを考えてもらう（2分） ○グループで子どもの朝ごはんについて出し合う。（5分） ○話し合ったことを紹介する。（5分） ○参考資料「朝食をたべると」「朝食を食べないと」を読み、自分自身の生活を振り返ってもらう。（2分） ○「あなたの生活をふりかえてみましょう」の問いに答える。（2分） ○「府中町の栄養士さんのより」を紹介。（2分）	○幼かった頃を思い出してもらい、朝ごはんの必要性を感じてもらう。 ○各グループでベストな子どもの朝ごはんメニューをプレートに記入する。付箋にメニューを書いてプレートに並べる。絵を書いてもいい。 ○まずは、1日のエネルギーとなる朝食の必要性を理解してもらい、朝食をとらせるように促す。 ○朝食をとるためには少し早起きをする必要性があるので、自分自身の生活をふりかえてもらう。 ○朝食作りも無理そうな親に対して、1日の活力のために栄養のあるものを朝食にとるだけでもいいことを理解していただく。（バナナ、ヨーグルト、魚肉ソーセージ、おにぎりなど）	・付箋、プレート用紙、フェルトペンを配布
： （10分）	<学習を振り返りましょう> ○ワークシートに記入する。 ○ファシリテーターの話	○1日のエネルギーとなる朝食の大切さを理解してもらう。 ○朝食が作れなくても簡単に栄養価のある食べ物を食べることが大事。（お菓子×） ○少し時間のあるときに作れる、簡単メニューを紹介する。簡単レシピを準備。（講座終了後、必要な人は持って帰ってもらう）	
： （5分）	○終了・片付け ○アンケート記入	→参加者全員で行う。 →アンケート記入者から流れ解散 ※簡単レシピを自由に取って帰ってもらう。	・現状復帰
〈メモ〉			

<「過ぎてしまえば一番幸せ」期（子育て前期）：「朝ごはんを食べよう！」編>

対象（時間）：未就学児の親（ステップ2）（60分程度）（朝ごはんを食べさせているけれど工夫・アイデアを考える人対象）

朝ごはんを食べよう！ ～朝ごはん どうしてる？～

【ねらい】他の参加者の工夫やアイデアを知り、朝ごはんの習慣化につなげる。食を通じてのあたたかな家庭の絆づくりについて考える。

【準備物】学習者：筆記用具

主催者：名札、ワークシート、アンケート用紙、模造紙、付箋、フェルトペン、えんぴつ

時間	アクティビティの展開	留意点	備考
：	○名札付け（来た順に）	○全員が名札をつける。（ニックネーム可） ※名札をグループごとに色分けをし、同じ色の人同士でグループになる。	※スケジュールを板書しておく。
： (5分)	○ファシリテーター（学習支援者） 自己紹介、主旨・ルールなどの説明	○和やかな雰囲気づくりに配慮する。 ○写真を撮る場合は、予め了解を取る。（肖像権）	
： (10分)	アイスブレイク 「朝ご飯物ビンゴ」 ①全員にビンゴのカードを渡す。 ②カードに野菜、果物を記入してもらう。 ③記入したら、一人ずつ「野菜、果物」の名前を出してもらう。 ④ビンゴになった人から終了。 ○グループに分かれ自己紹介をする。	○「朝ごはん」に食べる「野菜、果物」を考えてもらい、朝ごはんについて考えるイメージをつくる。（記入してもらう食材の範囲が広いとなかなかビンゴにならない。） ○自己紹介をしながら、「野菜、果物」の名前を出してもらってもよい。 ○ビンゴになった人から並んでグループ分けをしてもいい。	・ビンゴカード、えんぴつ配布 ・ワークシート配布
： (10分)	○タイトル、ねらいを読む。（1分） <エピソードを読んで考えましょう> ○ファシリテーターが読む（1分） ○設問①記入、グループで話し合う。（4分） ○設問②に記入、グループで話し合う。（4分）	○三つの約束（発言の平等、人の発言を肯定、秘密の保守）、ただし、言いたくないことは、話さなくても良い。（パス有り） ○エピソードを読んで朝食について考え、各家庭での朝食の現状を知る ○設問①②はそれぞれの設問ごとに答えたほうが次の設問に移行しやすい。	
： (20分)	<考えましょう、出し合ひましょう> ○設問①に記入する。（2分） ○各自子どもの簡単朝ごはんメニューを考える。（2分） ○グループで話し合う（5分） ○話し合ったことを紹介する。（5分） ○「ワンポイントアドバイス」を紹介する。（2分） ○「あなたの生活をふりかえてみましょう」の問いに答える。（2分） ○「府中町の栄養士さんのより」を紹介。（2分）	○幼かった頃を思い出してもらい、朝ごはんの必要性を感じてもらおう。 ○各グループで食材を決めて簡単朝ごはんメニューを考える。 ※単品ではなく材料を組み合わせを考えてみる。 例：バナナヨーグルト、おにぎらず、ピザパン等 ○手早く朝食を準備できるポイントを紹介する。 ※朝食を作っていることを前提としている。 ○朝食をとるためには少し早起きをする必要がある。自分自身の生活をふりかえてもらおう。 ○食材カードくじ引きしてもらい、ひいたカードの食材を使ったメニューを考えてもらってもいい。	・付箋、模造紙、フェルトペンを配布
： (10分)	<学習を振り返りましょう> ○ワークシートに記入する。 ○ファシリテーターの話	○忙しい毎日過ごしている親に対して簡単アイデアメニューを紹介する。簡単レシピを準備。（講座終了後、必要な人は持って帰ってもらう） ○簡単レシピ朝食作りも無理そうな親に対しては、1日の活力のために栄養のあるものを朝食にとるだけでもいいことを理解していただく。（バナナ、ヨーグルト、魚肉ソーセージ、おにぎりなど）	
： (5分)	○終了・片付け ○アンケート記入	→参加者全員で行う。 →アンケート記入者から流れ解散 ※簡単レシピを自由に取って帰ってもらう。	・現状復帰
〈メモ〉			

