

# 動推進大会

## んなの健康食



平成十八年六月十八日(日)鶴田町体育センターで、鶴田町、鶴田町教育委員会、鶴田町朝ごはん運動推進本部主催の「朝ごはん運動推進大会」が開催されました。約千七百人の町民が参加し、朝ごはん運動の一層の推進を図り、健康長寿の町づくりを目指していくことを確認しました。

当町は二〇〇四年に「朝ごはん条例」を制定し、学校、地域、関係機関・団体、行政が連携し「朝ごはん運動」に積極的に取り組んできました。今年度からは国でも「早寝早起き朝ごはん運動」を全国展開することもあり、文部科学省から中田徹大臣官房審議官、平松昌弥家庭教育調査官も来賓としてお見えになりました。この運動をさらに推進するために、陰山英男氏(立命館大学教育開発支援センター教授)の「学力の新しいルール」と題した講演をはじめ、小中学生の作文発表、鶴田町食生活改善推進委員会(木村夢知子会長)と鶴田町立菖蒲川小学校(長谷川美保子校長)の活動発表を通して、町民とともにあらためて「朝ごはん運動」の大切さを認識しました。発表後、参加者は保育園児のかわいらしい演技や鶴亀座の健康劇、民謡・三味線などのアトラクションを楽しみました。

### 作文発表



宮本 菜摘さん  
菖蒲川小学校 4年生

「朝ごはん 家族で食べてさあいくぞ」  
この標語は、わたしの家の朝ごはんを思い出して作りました。わたしの家族は朝ごはんを食べれば元気がでて、一日中笑顔でいられます。初めて作った標語が、代表に選ばれてうれしかったです。



佐藤 大陸さん  
胡桃館小学校 4年生

僕は、毎日朝ごはんを家族5人みんなでもりもり食べています。朝ごはんを食べて行くと、勉強も運動もがんばれます。食べて行かなかった日は、お腹がすいて勉強に集中できません。だから必ず朝ごはんを家族で食べるようにしています。



### 誓いのことば

僕たち、わたしたちは早寝・早起きを心がけ毎日朝ごはんをしっかりと食べて健康な体づくりに努めます。心を豊かにするために朝の読書に励みます。

鶴田小学校6年  
福井 涼平さん・神 由貴子さん



吉川 瑞乃さん  
鶴田中学校 3年生

ごはんには、わたしたちの体に必要な栄養素が含まれています。食の欧米化が進むにつれ、ごはん中心の生活が崩れ始めてきています。町で生産したコメを町民が消費することで、町の活性化にもつながりたくさんのメリットがあると思います。



尾崎 大志さん  
鶴田中学校 3年生

「時間がない」「面倒だから」という理由で、朝ごはんを食べない子どもが増えています。鶴田町は稲作が盛んなので、みんながごはんの大切さを知り朝ごはんを食べたいです。もっと「朝ごはん運動」が広まってほしいです。



# 朝ごはん運

## 朝ごはん家族み



陰山 英男氏

○プロフィール

2003 広島県尾道市立土堂小学校長

2005 中央教育審議会義務教育特別部会委員

2006 立命館大学教育開発支援センター教授

主な著書に『「陰山学級」学力向上物語』、『徹底反復「百ます計算」』、『陰山英男の「校長日記」』ほか多数。

### 講演 『学力の新しいルール』

何かをすれば学力が上がるのではなく、根本的なところが問題である。学力低下の本当の原因は何か？それは「生活習慣の乱れ」です。

現在は社会全体が「夜型」で、子ども向けのテレビ番組も遅い時間に放送しています。また、ゲームやインターネットなどもその原因です。学力調査の結果、睡眠時間が8～9時間の子どもが1番成績が良く、5時間以下の子どもは劣っています。しかし、10時間以上の睡眠もまた良くないという結果になっています。

1回の食事の食材の数と学習成績にも相関関係があります。食事が貧しいと成績も低下します。基本的な食生活を見直すことによって学力は上がります。

学力を上げるためには、読み書き、計算の反復学習と同時に「早寝・早起き・朝ごはん」を徹底する必要があります。鶴田町では「朝ごはん条例」を制定するなど先駆的な町です。こんなに多くの方が大会に参加するということはすごいことであり、素晴らしいことです。

### 鶴田町朝ごはん条例

- ①ごはんを中心とした食生活の改善
- ②早寝・早起き運動の推進
- ③安全・安心な農産物の供給
- ④地産地消の推進
- ⑤食育推進の強化
- ⑥米文化の継承

以上の6つの基本方針を掲げ、みんなが健康で長寿の町づくりを目指すための指針です。



△会場ではお茶とおにぎりを用意、ほお張りながらアトラクションを鑑賞

## 活動発表



鶴田町立菖蒲川小学校 長谷川美保子校長  
「青森県食育コンクール2005最優秀賞受賞」

菖蒲川小学校では、全学年が食育に関する学習をしています。5年生を中心に稲作体験学習を平成4年度から12年間継続しており、田植えから稲刈りまでの作業体験、観察をしています。11月には「三世代交流もちつき大会」を行い、学習の成果を発表します。同様に6年生を中心にリンゴ栽培体験学習も平成13年度から5年間継続しています。収穫したリンゴはジュース・ジャムなどに加工して「道の駅・あるじゃ」で販売をします。そのほか「親子で作ろう・朝ごはん」という調理実習も実施しており、お父さん、お母さんと一緒に朝ごはんのメニューを作りながら、朝ごはんや健康について考えています。



鶴田町食生活改善推進委員会 木村夢知子会長  
(愛称・みつば会)  
「2005年度食育活動表彰東北農政局長賞受賞」

町内の小学校で「子どもと一緒にクッキング」という調理実習を実施し、鍋でのごはん炊き、みそ汁やおかずなどの調理を通して子どもたちに、食材や生産者へ感謝する気持ちを教えたり、朝ごはんの意識向上に努めています。毎年秋に行う「いのちのまつり」では、屋台を出し野菜をふんだんに使った減塩のうどんを販売しています。そのほかにも、しとぎ餅やリンゴ入りドーナツ、クッキーなどを販売し売れゆきも上々です。これからも町民の食生活の改善や地域の伝統的食文化の継承、学校での食に関する教育などに取り組んでいきます。