

今こそ一緒に見直そう！ ゲームとのつきあい方

ゲームトラブルから子どもを守るために

●子どもがゲームで誰と繋がっているのかを知っておく。
●ゲーム機の本体設定で繋がり制限をする。普段からよく知っている人は友達登録しておくことで、見ず知らずのひととの交流を制限する。
●基本的に課金は控える。子どもは課金による「快」を実感すると、更なる「快」を求めたり、チャットの画像を録画されて脅されたりする。
●有料アイテム等課金によるトラブル例
▼自制心が弱くなった子どもが親のクレジットカードを無断で使用し、約70万円を請求された。
▼購入したアイテムをゲームのギフト機能で友達にプレゼントし、「誰か貰って誰か貰えなかった」ということからじめに発展した。
▼ゲーム上で知り合った人とのビデオチャットで、アイテムがほしいと伝えた小学生が、お金代わりに服を脱ぐように言われて従った。その下着姿の画像をネット上にばらまかれ、たくなれば…と次なる脅しをされた。
(課金：コンビニエン

トラブルの多くは「チャット」と「課金」

はじめて、トラブルのきっかけとなるチャットの特徴と、有料アイテム等(課金)による実際のトラブルを紹介する。
①文字だけのチャット…短文でコメントすることから、真意が伝わらずに誤解を生みやすい。
②音声チャット…声を聴いて会話することで、ゲームや趣味の話で盛り上がりやすい。相手に対する警戒心が薄れて直接会ってしまい、被害に遭う。
③ビデオチャット…相手の顔を見ながら会話することができ、より親近感が増す。個人情報等を安易に伝えてしまっ

子どもがゲームで誰と繋がっているのかを知っておく

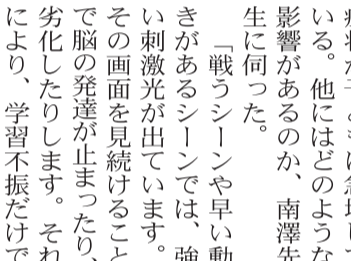
●課金する場合は、ひと月のお小遣いの範囲内を上限にし、必ず親に相談をさせる。どのゲームで何に課金するのか、親は内容をしっかりと把握する。上限以上は課金不可能にする設定も必要。
(南澤先生より)

身体を守る「年齢制限」と「利用時間」

スマホ老眼や斜視など、I T眼症といわれる目の症状が子どもにも急増している。他にはどのような影響があるのか、南澤先生に伺った。
「戦うシーンや早い動きがあるシーンでは、強い刺激が出ています。その画面を見続けることで脳の発達が進んだり、劣化したりします。それにより、学習不振だけで

親子でやってみよう！時間を「見える化」

①～④の項目について、普段どのくらいの時間を費やしているのか、好きな色のペンで塗りつぶして見える化してみよう！そして気付いたことを親子で話し合おう！
①ゲームをしている時間
②SNS・YouTube等のデジタルコンテンツの使用時間
③勉強や読書、学校の時間
④睡眠時間



知ってた？人気のSNS・ゲームの対象年齢

Twitter (ツイッター) 17歳以上	YouTube (ユーチューブ) 17歳以上
LINE (ライン) 12歳以上	Discord (ディスコード) 17歳以上
Facebook (フェイスブック) 12歳以上	FORTNITE (フォートナイト) 15歳以上
Instagram (インスタグラム) 12歳以上	ZEPETO (ゼペット) 12歳以上
TikTok (ティックトック) 12歳以上	

※CEROの年齢別レーティング制度とiOSの場合



「子どもは、時間を忘れてゲームに熱中し過ぎることもある。南澤先生は次のように話す。
「ゲームをやめられないうのは、快楽を感じる脳の伝達物質のドーパミンが分泌されるからです。ゲーム依存になると、プレイ中にしかドーパミンが出なくなりません。でするので、プレイ時間は長くとも1時間に限定し、遊んだ後は脳全体を働かせ

なく、日常生活に支障が出ます」。
成長の著しい子どもたちの発達を妨げないためには、どのような対策が必要だろうか。
「子どもの健康を守るために、必ず年齢制限を順守してください。年齢制限は内容的な課題のほか、そのゲームの画面を20分間見続けても健康に影響ないか、という観点も大きいのです。
また、長時間の利用は身体に影響を与えます。1回30分以内、10～15分

子ども

平日	2時	6	12	18	22
休日					

おとな

平日	2時	6	12	18	22
休日					

意識したい！ゲームで遊んだ後
子どもは、時間を忘れてゲームに熱中し過ぎることもある。南澤先生は次のように話す。
「ゲームをやめられないうのは、快楽を感じる脳の伝達物質のドーパミンが分泌されるからです。ゲーム依存になると、プレイ中にしかドーパミンが出なくなりません。でするので、プレイ時間は長くとも1時間に限定し、遊んだ後は脳全体を働かせ

休憩して、一日1時間以内に設定するようにしましょう。1時間以内であれば自己回復力で回復しますが、1時間以上利用すると自己回復の前に次のダメージを受け、その蓄積で健康に被害が出てしまうのです」。
ゲームの対象年齢を守ること、利用時間を決めて守ることを、子どもと一緒に心がけていこう。

子どもたちへ大人からのメッセージ
◆心と体の健康を守るため、ゲームのあとは体を動かそう！
◆少しでも不安や危険を感じたときは、家族や学校の先生にすぐ相談しよう！
◆ゲーム時間などのルールはそれぞれの家庭で違うんだ。友達の都合もわかってあげよう！
◆親が何度も注意するのは、君たちを大切に思っているから。心配しているってことを忘れないでほしい。

野尻湖ナウマンゾウ博物館
Nojiriko Naumann Elephant Museum

大迫力！
実物大のナウマンゾウ復元像を見に来てね。

特別展「北信濃・信濃町地域の古墳時代から古代一宮ノ腰遺跡発掘調査の速報展(ほか)」
期間：7月17日(土)～11月30日(火)

時間：9時～17時
入館料：一般500円 小中学生300円
住所：上水内郡信濃町大字野尻 287-5
TEL：026-258-2090

黒姫童話館 & 童話の森ギャラリー

「くまくん」「くまたくん」シリーズで知られた大友康夫氏の追悼展を開催します。

「どうすればいいのかな？」
わたなべしげお・おともやすお絵 (福音館書店)

大友康夫追悼展 桜井誠所蔵作品展
期間：10月1日(金)～11月30日(火)
(童話の森ギャラリー展示替休館日 9/28、9/29)

時間：9時～17時(最終入館16時半)
入館料：一般800円 小中学生500円
(黒姫童話館・童話の森ギャラリー共通券)
住所：上水内郡信濃町大字野尻 3807-30
TEL：026-255-2250

俳人小林一茶のふるさと信濃町
一茶記念館

俳句を詠んだ江戸時代の俳人小林一茶の生涯と文学、一茶のふるさと暮らしを豊富な資料から紹介しています。

特別展「森獺郎 版画一茶暦四十年」
期間：10月2日(土)～11月30日(火)

時間：9時～17時
入館料：一般500円 小中学生300円
住所：上水内郡信濃町大字柏原 2437-2
TEL：026-255-3741

信濃町のアートと歴史をお得に巡る

好評発売中

3館周遊きっぷ

各館窓口でお買い求めください

一般1,300円・小中学生750円

※3館のうち、お好きな2館をまわる2館券もございます
※休館日：9/30、11/1



発行
長野県PTA連合会
長野市旭町1098信濃教育会館内
TEL 026-235-4361
発行者/熊谷 弘
編集者/高山 顕光

長野県PTA連合会HP

チーム信州PTA!

令和3年度 長野県PTA連合会 定期総会

スローガン 「結」 信州PTAモデルの実現に向けて「学びと連携」を深め「進化」しよう！ ～すべては愛する子どもたちのために～

長野県PTA連合会は5月28日、信濃教育会館において、県PTA史上初のオンラインを活用したハイブリット形式による定期総会を開催した。

会場には令和2年度・3年度の常任理事が参集し、16郡市代議員は自宅や職場、学校からオンラインで参加するハイブリット形式で開かれた。

昨年度の総会は中止となり、決議は書面で行われたが、今年度は画面越しに顔を合わせることで、コロナ流行下において大きな一歩となった。承認はWeb会議サービスの「ミーティング投票機能」を使いリアルタイムで行われた。

二期目となる熊谷会長は冒頭の挨拶で「昨年度はコロナ禍でも多くの役員の皆様が『子どもたち



信濃教育会館には令和2年度・3年度の常任理事が参集

のためになんとかしたい』と考えてくださった。消毒ボランティアや中止になった行事に代わる新たな活動など、各地の取り組みは私たちが県の励みになった。

知恵を出し合い、英知を集結して、中止することなく学び機会を会員の皆様へ提供できたことは本音によかった。令和3年度もこの経験をもとに、進化するPTA組織として、また子どもたちからも頼られる組織を目指



16郡市の代議員はオンラインで参加

令和3年度事業計画及び予算案については、9つの重点活動や新たな取り組みに向けた役員選出などが報告・提案され、全ての議案が全会一致で承認された。

今後のため、保護者と教職員の皆さんでスクラムを組んで、結(ゆい)の精神で、一年間共に頑張ってください」と語った。

続いて、長野県小・中学校PTA広報紙コンクールの入賞単位PTAが発表された。その後、中島明彦代議員(長野市PT)の進行で議事に入った。

令和2年度事業報告及び決算報告では、コロナ禍に対応したオンラインでの研修や会議の実施、そのための機器の整備、ホームページのリニューアル、広報紙の発行などについて報告された。また、自然災害や感染症等の予期せぬ状況に備えて、危機管理特別会計への繰り入れを行うことも報告された。

県PTAお役立ち情報「Zoomの使い方マニュアル」

QRコード



第31回 長野県小・中学校PTA広報紙コンクール

今年度は70校(小学校55校・中学校15校)の応募があり、審査の結果15校が入賞した。

最優秀賞

長野県教育委員会賞
◇佐久市立佐久平浅間小学校PTA

「おおぞら」

優秀賞

信濃毎日新聞社賞
◇松本市立菅野小学校PTA

「すがの」

(一社)日本グラフィックサービス工業会
◇松本市立岡田小学校PTA

「おかだ」

長野県PTA連合会長賞
◇信州大学教育学部
附属松本中学校PTA

「附属松本中」

優良賞

- ◇諏訪市立高島小学校PTA
- ◇信州大学教育学部附属松本小学校PTA
- ◇長野市立信州新町小学校PTA
- ◇伊那市立高遠中学校PTA
- ◇松本市立女鳥羽中学校PTA
- ◇長野市立東部中学校PTA

佳作

- 飯田市立伊賀良小学校PTA
- 飯田市立丸山小学校PTA
- 松本市立旭町小学校PTA
- 松本市立本郷小学校PTA
- 長野市立吉田小学校PTA
- 茅野市立永明中学校PTA

◇印のPTA広報紙が、全国小・中学校PTA広報紙コンクールに推薦された。

審査員の総評

- ◆創意工夫した紙面は読みたくなり、内容も充実したものになっていた。
- ◆構成やレイアウトの工夫により、魅力的な紙面となった広報紙が多い。
- ◆写真が多い広報紙が増えている。目や耳で得た情報を文字にして伝えることの大切さも改めて感じてほしい。

受賞者の声

佐久市立
佐久平浅間小学校
PTA
広報委員会
副委員長
瀧沢 有花

昨年度はコロナ禍においてPTA活動も中止となるなか、主にPTA活動の目的、歴史を記事にしてみました。そのような内容で最優秀賞をいただいたことで、これまでのPTA活動も評価されたように感じ、大変嬉しく感じております。これからもできる範囲で一生懸命PTA活動に取り組んでいきます！



県PTAお役立ち情報「広報紙作成ワンポイントガイド」



僕たち! 私たち! がつついています!

信州の牛乳を飲もう!

長野県生乳生産販売委員会
信州 JA全農長野
長野県牛乳普及協会

毎年開催の料理コンクール受賞作品のレシピ等ご覧いただけます。

やっぱ信州の牛乳でしょ

検索

長野県PTA連合会
長野県PTA憲章

共に学ぶ
PTAには3つの重要な機会があると考えます。「子どもを育てる大人同士が共に学ぶ機会」「家庭と学校の関係性を築く機会」「地域ぐるみで子どもを育てる機会」です。未来を担う子どもたちのため、この3つの機会を大切に、保護者と教職員が互いに手を携えながら活動していきましょう。

信頼関係
地域ぐるみ

保護者と教職員による
子どもの未来づくり5か条

- 第1条 学ぼう！ 子ども自身の成長のために
- 第2条 築こう！ 家庭と学校の信頼関係を
- 第3条 見守ろう！ 子どもの健やかな成長を
- 第4条 繋げよう！ 家庭・学校・地域を太い絆で
- 第5条 伝えよう！ 郷土の文化と美しい自然を

～子どもと一緒に様々な体験を～
私たちの 信州育み宣言

未来を担う子どもたちの内なる力を信じ
社会でたくましく生き抜く力を育みます

令和3年度委員会活動&委員長インタビュー



前列左から、藤牧副会長(教師代表)、熊谷会長、松田副会長(子育て委員会)
後列左から、矢島副会長(活動支援委員会)、木村副会長(広報委員会)
西澤副会長(教育連携委員会)、宮川副会長(総務委員会)

各委員会の活動内容と抱負などを委員長に聞いた。

- 委員会の主な活動内容
- ①委員会活動への抱負
 - ②思い出の給食献立
 - ③子どもと一緒にしたいこと

今 私たちが
できることを為す
～すべては愛する
子どもたちのために～
(熊谷 弘 会長)

総務委員会	広報委員会	子育て委員会	活動支援委員会	教育連携委員会
委員長 宮川 浩 (上高井/常盤中学校) ○キャリア教育の調査・研究から新たなPTA活動の方向性を発信 ○小・中学生総合保障制度の加入促進に関する活動 ①コロナ禍で大きく変化したPTA活動の今後の方向性を再認識、再検討しながら発信していきたい ②苦手な友達のみまで飲んでいたピンの牛乳 ③ドライブをしながら同じ景色を楽しむ	委員長 木村 献 (諏訪地区/諏訪西中学校) ○長野県PTA新聞、広報紙の発行 ○公式ホームページ、フェイスブックによる情報発信 ○三行詩コンクール、広報紙コンクールの企画と審査 ○ハンドブック「よりよいPTA」の編集と発行 ①PTA活動を知っていただくため、SNS使用の内容を考える ②カレー ③スポーツ	委員長 松田 愛絵 (長野市/城山小学校) ○陽だまり懇談会、陽だまり研修会の準備と運営 ○16郡市の専門委員会(子育て委員会等)の活動調査・報告 ①子どもたちのストレスや不安に思う気持ちに寄り添って親としてできることを考えていきたい ②三色ゼリー、わかめご飯 ③コロナ禍で行けなくなった温泉旅行	委員長 矢島 広幸 (更埴/埴生小学校) ○PTA新役員研修会の準備と運営 ○コロナ禍におけるPTA活動の調査・支援 ○16郡市PTA連携懇談会(組織課題の部)の準備と運営 ①コロナ禍のなかでも無理の無い範囲でPTA活動ができるように支援、サポートをしていきたい ②クレープ、ミルメーク ③DIYで家造り	委員長 西澤 盛人 (大北/小谷中学校) ○OGIGAスクール構想におけるICT教育の調査・研究 ○長野県教育委員会との教育懇談会の準備と運営 ○16郡市PTA連携懇談会(教育課題の部)の準備と運営 ①形式的な部分の必要なものを残しながら、県教委との対面での懇談会ではより活発に意見交換をしていきたい ②フルーツポンチ、クジラ肉、コッパン ③毎日の朝食と夕食を一緒に食べる

チーム信州PTAの仲間たち vol.2

子どもたちを取り巻く教育環境に大きな変化が見られ、これまで以上に家庭学習の大切さや自学自習、地域での学びが注目されています。長年携わってきたPTA活動や自然災害・コロナなどをきっかけに、子どもが勉強する環境を改めて考えるようになりました。

地区の公民館を子どもたちが勉強する場として開放できないか、地元仲間や役員さんにも相談するなかで「長野県住みます芸人」ゆでたかのさん(吉本興業)が、善光寺の門前で子どもたちの勉強を見ていて、ことを知りました。吉本興業に寺子屋事業



ゆでたかのさん(左)と小林さん(右)

「ゆで子屋」で子どもたちが楽しく学ぶ
小林 正和さん
(長野市立三陽中PTA)
をお願いしたところ、地域貢献の意図とも一致するとの判断をいただきました。そして、昨年10月から「ゆでたかの」の寺子屋、通称「ゆで子屋」を公民館で毎週木曜日に開催しています。今後も地域で育つ子どもたちの学びを支援していきたいと思えます。

- 優良賞(小学校)
- 宮崎 星司朗 (七久保小2年)
 - 伊藤 藤七菜 (中洲小6年)
 - 田玉 千夏 (神科小4年)
 - 田玉 千夏 (神科小4年)
 - 伊藤 藤七菜 (中洲小6年)
- 優良賞(中学校)
- 井出 敦也 (諏訪中1年)
 - 山岡 綱美 (丸ノ内中3年)
 - 前田 華乃 (辰野中1年)
 - 山岡 綱美 (丸ノ内中3年)
- 優良賞(一般)
- 渡邊 綾子 (神科小保護者)
 - 松葉 貴子 (波田中保護者)
 - 上田 恵児 (境小保護者)
 - 山口 恵美子 (埴生中保護者)

講評より
・どの作品も家族に対する感謝そして愛にあふれていました。
・コロナ禍でギスギスしがちな世相ですが、三行詩を読んで温かな心持ちになれました。
・文字が伝える「温かさ」をこれからも大切にしていきたいと思えます。

第12回長野県PTA三行詩コンクール

「親子で話そう！我が家のルール・家族のきずな・命の大切さ」

応募総数5729点の中から、小学校・中学校・一般の各部それぞれ5点が選ばれた。選ばれた作品は日本PTAへ推薦する。(敬称略)

最優秀賞(長野県PTA連合会長賞)
たった一つの大事な命
自分で育て、自分でみがく
親からももらった宝物
西澤 琉璃(山ノ内町立山ノ内中学校2年)

優秀賞(信州教育の日実行委員会賞)
知識をくれる父がいて、愛情くれる母がいる
そして弟は笑顔をくれる
みんなに支えられて今私がいる
上原 花奈(上田市立神科小学校6年)

早く大きくなってほしいと思っただあの頃
ゆっくり大きくなってほしいと思うこの頃
どんな時も、毎日必死で楽しい子育て
宮澤 由紀(中川村立中川中学校保護者)

夏 甲子園 初出場!

PTA小・中学生総合補償制度

【期間限定】「健康相談」サービスご提供のご案内

このたび、当団体のPTA会員の皆さまに、期間限定で「健康相談」サービスをご提供することになりました。これは、『小・中学生総合補償制度』のご加入者様向けに提供している「まごころ健康ダイヤルサービス」の一部である「健康相談」サービスを、制度への加入にかかわらず期間限定でご利用いただけるものです。新型コロナウイルス感染症に関するお悩みなど、健康に関するさまざまなご相談に対応できますので、大切なご家族の健康を守るためぜひご利用ください。

2021年9月から2021年10月31日まで
当補償制度に未加入のPTA会員様でも
「健康相談」サービスをご利用いただけます。
※詳細は左記QRコードよりご確認ください。

子どもが急に発熱してどうしたらよいか...

○本制度は、個別加入に比べて保険料は約56%割安です。10月15日まで、申し込みが可能です。
※詳細はパンフレット等をご覧ください。

【引受保険会社】 共栄火災海上保険株式会社 甲信支店 長野支社 電話番号：026-234-2180
【取扱代理店】 ジェイアイシーセントラル株式会社 長野営業所 電話番号：0120-049-300
承認番号：B21-1066-20220825

学校法人 鹿島学園高等学校 飯田校

通信制課程 連携

多数の芸能活動者、アイドル、スポーツ選手、社会人が卒業を目指している

無理なくできる 高校卒業
ご相談ください! ※高校生の転校も可能です。

中学生説明会実施中!
要予約 10:00~17:00

充実のオプションコース
専門分野の資格も取得しながら高卒資格を取得しよう!

- 大学進学コース ●海外留学コース
- 声優コース ●マンガ・アニメコース
- 職業実践コース ●ネイル・メイクコース
- スポーツコース ●ダンス・ボーカルコース
- ペットコース ●ITコース

コロナ感染予防対策で
タブレット添削

学校法人 鹿島学園高等学校 飯田校
通信制課程 連携
入学相談室 ☎050-6861-2519

長野県PTA連合会 令和3年度『進化』への一歩

スローガンにある「進化」にむけた新たな取り組みを2つ紹介する。



SDGsをPTAでも学び実践しよう!

SDGsとは持続可能な開発目標のことで、世界全体で取り組む17の大きな目標と、それらを達成するための具体的な169のターゲットで構成されています。

この壮大な世界観を理解しようとするのは難しい面もありますが、今、新学習指導要領で子どもたちは、SDGsについて学ぶことになっております。

これを機に、世界的な取り組みを子どもたちと共に、私たち大人がこの



子どもたちの未来を熱く語る熊谷会長

熊谷会長は7月12日、長野県合同庁舎において、活動を理解して学びを深めながら、PTAとして活動の輪を広げ「誰一人取り残さない社会」の実現を目指していきたいと思っております。

YouTubeを活用した動画配信

今年度新たに、動画編集特別委員会が設置されました。

しばらく続くだろうコロナ禍において、実際に集まって行うことが難しい研修会や会合の動画配信が可能になった。

令和2年度度陽だまり研修会や令和3年度新役員研修会など、これまで都合がつかず参加できなかったPTA役員からは、好きな時間に視聴できるようになり、何回でも繰り返し視聴が可能となり、研修会に参加ができるようになった。

今後、県Pの情報発信に動画を活用することで、会員が学ぶ機会の向上拡大大を目指していく。

長野県PTA連合会
Webアンケートご協力お願いします
～短時間でご回答になれます～

ICT教育とキャリア教育について、ご家庭での現状やご要望等をお聞かせください。

長野県PTA連合会
Youtubeちゃんねる

チャンネル登録をよろしくお願いします!

- ◇広報委員会 新聞編集部
- ◎高山 顕光(小山小長)
 - ◎千野 美奈(下鮑小頭)
 - ◎小林 恵美子(吉田小P)
 - ◎森山 奈々(安茂里小P)
 - ◎黒岩 直貴(松代小P)
 - ◎小林 朋子(榑花中P)
 - ◎松澤 雅子(古牧小P)
 - ◎豊田 知恵美(柳原小P)
 - ◎小林 武史(附属長野小P)
 - ◎大日方 光子(幸井小P)

「時間がない」「お腹すいていない」「から卒業しよう!」

朝食は工夫次第! 手抜きも時短もOK!

一日三回の食事のうちで欠食が一番多いのが朝食だと言われている。朝食を抜くと、疲れやすい、集中力が続かないなどの支障が出てしまう。そこで、高橋和子先生(長野県教育委員会事務局保健厚生課学校給食指導主事・公認スポーツ栄養士)に、子どもが朝食を食べられる工夫について伺った。



高橋和子先生

朝食の重要性を改めて認識しよう!

一日三食、バランスの良い食事のためには、朝食を食べないなどの欠食をしないことが大切だ。しかし「朝食」はバランスのよい食事」となると負担も増えてしまう。

高橋先生は、手抜きでも時短でも朝食を食べることが大切だと話す。

高橋和子先生 朝食は食べなくても大丈夫ですか?という質問を受けることがあります。逆に、『なぜ朝食を食べなくても大丈夫』と思われるのでしょうか。

乳幼児健診、保育園や幼稚園、そして小学校の入学式で校長先生からも朝食の大切さの話を聞いています。学校では食育が実施されています。それでも、子どもたちの朝食摂取率は100%になりません。

「時間がない」「お腹が空いていなかった」と

忙しいなかでの食事の工夫

「朝、時間がないなら」

- おにぎりやバナナなら、準備しながら片手で食べられますよ。

「朝、お腹が空いていないなら」

- 胃を目覚めさせるために温かいスープやみそ汁(インスタントでもOK) 脳のエネルギー源の炭水化物は欲しいので、小さなパンがあればおいしいです。

「足りない栄養を補うには」

- 骨を作る成長期のカルシウム摂取は大切。牛乳、ヨーグルトなどの乳製品やとろけるチーズを1枚のせたトーストはいいかも。
- 塾や社会体育に行く前には、乳製品とおにぎり、バナナ、サンドウィッチなど、脳を動かし体のエネルギーになるものや、脂質の少ないものがおすすめ!

「汁物・スープを見直そう!」

- 汁物は摂りやすく、体を温める効果があります。野菜のみそ汁やスープの具材にすれば、火を通すことでかさが減って生野菜よりも食べやすくなり、卵や肉類が入ればたんぱく質も摂取できます。
- 具たくさんにすることでおかずにもなり、素材の味が出て薄味でもおいしく食べられます。定番の豆腐、いも類、海藻、きのこ類、サバ缶などを入れるのもおいしいですね。インスタのみそ汁に乾燥わかめをプラスするだけでもOK!

という朝食の欠食の2大理由は、家庭の生活習慣と関連しています。

朝食を食べることは、1日のリズムと健康な食習慣を整えるだけでなく、脳の働きを活性化させてくれます。

高橋和子先生からご家庭へのメッセージ

皆さん忙しい毎日をご過ごしています。そのなかで3回の食事を整えることは大変なことも理解しています。

でも、目の前の大事な子どもたちは「自分の食べたもの」で、成長期の身体を少しずつ作っているところですよ。

手抜きも時短もOK!一緒に工夫しながら、自分で考えて食事を用意することができるといいと思います。

取材を終えて

体に取り入れる栄養素を考えた食事を作ることも大切だが、三食のうち特に朝食の「欠食」をしないことや、好き嫌いを減らすことが大切だ。コロナ禍でうち時間が増え、お菓子作りを始めた家庭もあると思うが、改めて家族で「食」の大切さを考えながら、汁物やおかず作りにも挑戦してほしい。

