

元気な1日は朝ごはんから

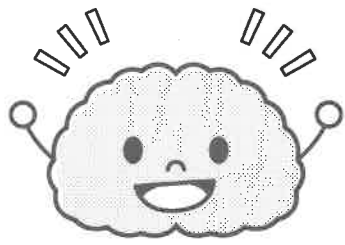
わたしたちの体は、眠っている時もエネルギーを使っています。朝起きた時は、脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べてエネルギーや栄養素をしっかり補給して、元気に1日をスタートさせましょう。



朝ごはんを 3つのスイッチオン!

脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれる炭水化物は体内でブドウ糖になり、脳のエネルギー源になります。



体のスイッチ

朝ごはんを食べると体温が上がって、午前中から元気に遊べるようになります。



おなかのスイッチ

朝ごはんを食べることで、胃や腸が動いて排便のリズムがつくれます。



子どもと一緒に朝ごはん

おうちの方が朝ごはんを食べないと、お子さんも朝ごはんを食べない割合が高くなる傾向があります。家族と一緒に朝ごはんを食べることで、お子さんの食欲もわきます。

家族みんなで、朝ごはんや就寝・起床時間などの生活習慣を見直してみませんか？



できて いるかな？
はやおき はやね あさごはん
できたら いろを ぬろう！

がつ	じ ぶん に おきる	あさごはんを たべる	じ ぶん に ねる
にち			
にち			
にち			
にち			
にち			
にち			
にち			

おうちのひとから

※お子さんと一緒に、起きる時間と寝る時間を決めて、その時間を守った時、朝ごはんを食べた時に色をぬりましょう。

(1ページの続き)

片づけ時に卵をゆでるなど……朝に時間や手間がかからないように、前の日から工夫をすることで、朝食づくりの負担を軽減できます。

しかし、簡単な献立で朝食ができて、子どもの食欲がないと何にもなりません。夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムにも気を配りましょう。

♡ [たのしくたべようニュース] de 食育 ♡

食育の指導に、ニュースをご活用ください。



《今月号のポイント》

朝ごはんを食べると、朝から元気に活動できるということを伝える内容です。

お・は・な・し

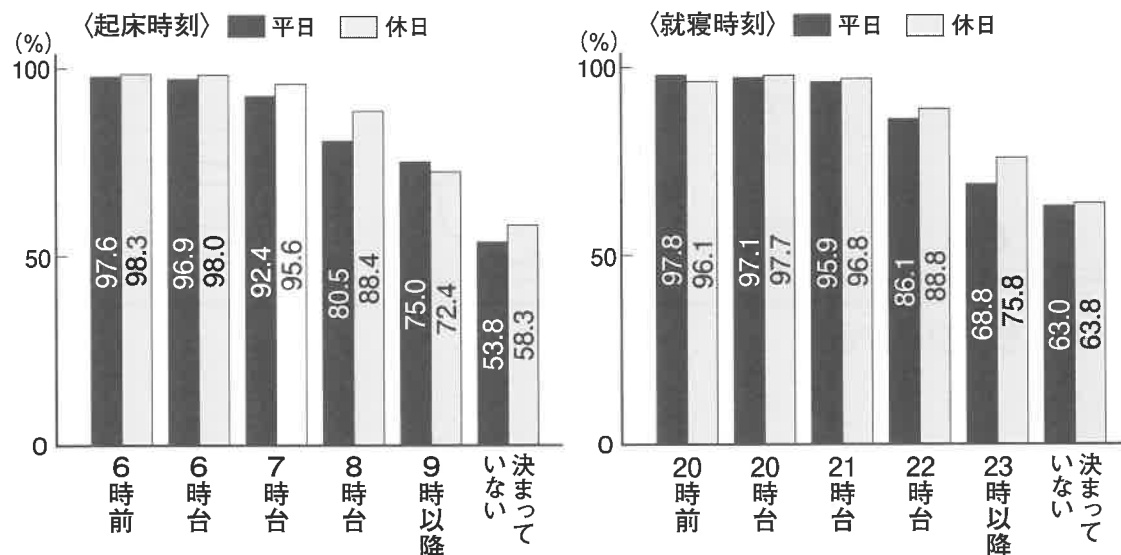
みなさんは今日、朝ごはんを食べましたか？ 朝起きた時、体の中のエネルギーは、空っぽになっています。朝ごはんを食べないとどうなるのでしょうか。(①を指して) そうですね。元気が出ませんね。では、(②を指して) 朝ごはんをきちんと食べると……。そうですね、(③を指して) このお友だちみたいに、元気になって、朝から楽しく遊ぶことができます。

毎日、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。

トピック 早起き・早寝と朝食摂取の関係

起床時刻、就寝時刻が早い子どもの方が遅い子どもよりも、朝ごはんを毎日食べる割合が高い傾向にあります。厚生労働省の調査では、7時台までに起床、21時台までに就寝する子どもの90%以上が朝ごはんを毎日食べています。

「起床・就寝時刻別 朝食を必ず食べる子どもの割合」(回答者：2～6歳児の保護者)



厚生労働省「平成27年度 乳幼児栄養調査」より作成

少年写真新聞 Juniors' Visual Journal 2024年(令和6年)4月8日発行 第475号録 ©少年写真新聞社2024年

たのしくたべようニュース

株式会社 少年写真新聞社 ★定期刊行物は終わる期間を予定しない刊行物です。年度が替わりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き続きニュースをご送付申し上げます。
〒102-8222 東京都千代田区九段南3-9-14HF丸の内ビル ※著作権法により、本紙の無断複製・転載は禁じられています。
https://www.schoolpress.co.jp/

新学期、温かい朝食で絶好調な毎日を

関西福祉大学 教育学部 児童教育学科 教授 廣陽子

人の体温は眠っている時は低く、朝に目覚めて朝食を食べることによって上昇し、体の調子がととのうことで、1日を元気に過ごすことができます。朝食を食べないと、体温は低いままで元気が出ません。また、体温だけではなく脳の温度も低いことから集中力に欠け、あくびが出ます。このような生理作用からも、朝食の重要性が注目されています。

朝から何を食べた方がいいの？

脳を目覚めさせるには、ブドウ糖の摂取が必須です。ブドウ糖は炭水化物(糖質)に多く含まれ、朝食では、食パン・ごはんを主食にすることでしっかりと摂取ができます。糖質摂取だからといって、甘い菓子パンやおやつのような朝食では、肥満や糖尿病が気になりますので甘いものは控えてください。

寝ている間に下がった体温を上げるためには、たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)をしっかり摂取して、熱産生を高めましょう。そして、物理的にも温かい食べ物の摂取が効果的です。

朝から、糖質・たんぱく質・温かいものの3拍子そろった献立をつくるにはちょっと不安がある保護者も多いことと思います。しかし、子どもの体を守るのは保護者の役割のひとつです。毎日のことなので無理なくできること、そして子どもが食べてくれるメニューを考えましょう。

朝食は子どもと一緒に準備することを基本に

朝から子どもと一緒に食事を準備をするなんて……、と思う保護者も多いことでしょう。しかし、4、5歳になるとパンをオーブントースターに入れて焼いたり、電気ポットに水を入

れてお湯を沸したりすることはできます。おとなのコーヒーカップや汁わん、はし、皿を出すこともできます。その間に、保護者は簡単な調理をする(料理を温める・食材を切る)ことで、忙しい朝の朝食準備の時短になります。

朝食準備を手伝うことが子どもの習慣になると、小学生になってからも、自分で食べるものととのえるようになります。ですから、ちょっと手間でも幼少期の今が勝負時です。

簡単朝食献立の考え方

献立の考え方として、①主食、②主菜、③副菜(野菜)をできればすべてそろえたいものですが、まずは①だけ→①②または①③→①②③と、無理なくステップアップしていきましょう。簡単に①②③がととのう考え方で、朝食づくりを乗り切りましょう。

①主食は食パンかごはん(おにぎり)で、②主菜+③副菜は夕食の汁物を残しておいて、朝食に利用します。

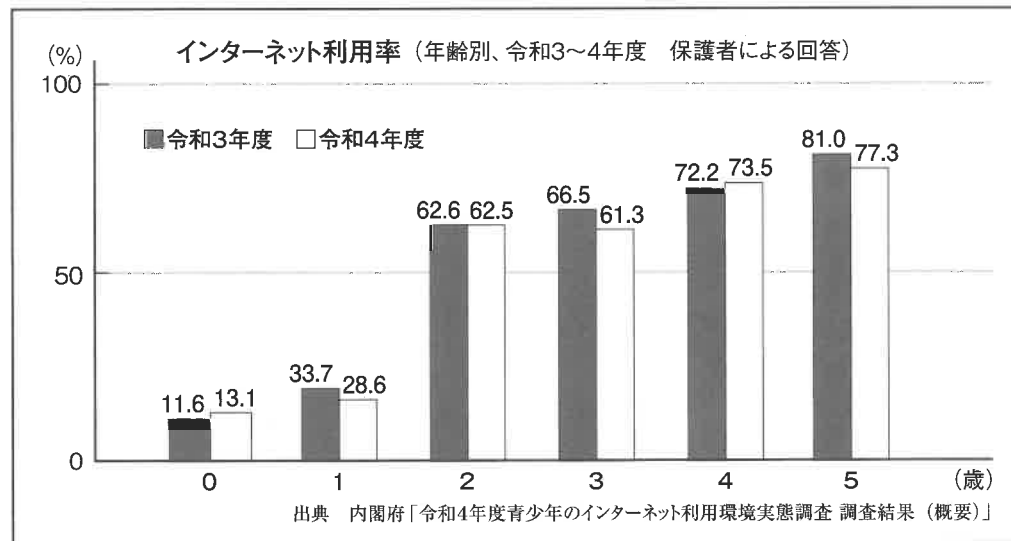
①主食は、食パンに卵・チーズをトッピング、おにぎりの中はツナ・たらこ・から揚げなど、子どもの好きな食べ物を使用すると、朝食をいやがることも少なくなります。

②主菜+③副菜では、昨夜の汁物に、卵や豆腐、ウインナーソーセージなどのたんぱく質を多く含む食材を加え、昨日の残り物ではないようにアレンジします。温かい汁物は体を温めますし、汁物に野菜を入れることで野菜摂取につながります。これで体を温めることと野菜摂取が一度にでき、一石二鳥です。毎日同じ味は飽きるので、スープ・みそ汁・中華風と夕食の献立から変化をつけておくといいですね。前の日の夕食の汁物をたっぷりつくり、夕食の(4ページへ続く)

乳幼児期からのインターネット利用を考える

保護者にとってスマートフォン(以下、スマホ)、タブレットなどは必要不可欠になっています。これらの機器は子どもたちにとっても身近で、抵抗感なく長時間使っている現状が見られます。改めてご家庭での利用の仕方を見直してみましよう。

乳幼児のインターネット利用状況



令和4年度のインターネットの利用状況は、0歳児13.1%、1歳児28.6%、2歳児62.5%、3歳児61.3%、4歳児73.5%、5歳児77.3%となっています。このように、0歳児のうちから、子どもがスマホやタブレット、インターネット接続テレビなどを利用していることがわかります。

どのようなことで利用しているのか?

- 1位 動画を見る.....97.0%
 - 2位 ゲームをする.....45.2%
 - 3位 音楽を聴く.....25.0%
 - 4位 勉強をする.....11.5%
 - 5位 撮影や制作、記録をする....8.0%
 - 6位 検索する.....4.6%
- (通園中 0~6歳 <n=624> 上位6位までを記載)

年齢別 平均利用時間は?

- 2歳.....120.9分
- 3歳.....110.2分
- 4歳.....96.6分
- 5歳.....108.0分

利用時間については2歳児5.7%、3歳児6.0%、4歳児0.7%、5歳児5.1%が5時間以上使用しているというデータがあります。

子どもに使わせる時はルールを決めて

乳幼児期からルールを決めて、おとなと一緒に正しく利用させることが大切です。

スマホで あそぶ ときの やくそく

- おとうさんや おかあさんに きいてから あそぶ
- じかんを きめて あそぶ
- しょくじの じかんや ねる まえは あそばない
- おとなと いっしょに あそぶ



スマホ以外でボール投げや鬼ごっこ、かけっこなどの外遊びや、絵本の読み聞かせ、粘土遊びなどの室内での遊びなど、親子でいろいろな遊びで子どもたちの興味を広げていきましょう。

保護者も見直そう! スマホとの付き合い方



スマホの利用率^{※1}は、全世代(10代~60代)で97.1%です。特に乳幼児の親世代は、20代98.6%、30代100%、40代98.4%と高い利用率を示しています。保護者にとってもスマホは身近であり、必要不可欠なものになっています。保護者自身が食事中にスマホを見たり、子どもが話しかけてきた時にもスマホに集中していたりすることはありませんか? まずは、日頃のスマホの使用について見直してみてもいいかもしれません。

※1 総務省「令和4年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書 (概要)」

(1ページの続き)

オンライン上で公開しないよう、子どもに教える。子どもが自分の写真をアップすることにも気配りが必要。知っている相手だけに見せたつもりでも、それが不特定多数の人に出回ることもある。また、ネット上で人を誹謗中傷することは絶対に避けるようにいい聞かせる。重度の依存状態になる前に、(1)スマホ以外の趣味をできるだけ多く持つようにす

る、(2)勉強やスポーツ、習いごとなどで生活目標を持たせる、などのことが依存回避に役立ちます。

保護者の方は、お子さんのスマホに関して、適切に利用しているかによく注意を払いつつ、過度に干渉しないことも重要です。

- ※1 総務省「令和4年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書<概要>」
- ※2 電通・橋元良明「乳幼児・児童のメディア利用に関する共同研究」(0~12歳の長子を持つ母親2600名に対して実施。インターネット調査)

今月の

掲示用写真ニュース活用法



スマホは、子どもたちにとって身近な機器です。スマホの使用について、保護者などにお話をする時にご活用ください。



《おはなし》

スマホやタブレットで見た動画の話をしてくれるお友だちがいます。でも、長い時間画面を見ていると、目がとても疲れてしまいます。スマホをお休みにして、ほかの遊びをしましょう。

部屋の中では、折り紙や絵本を読んだり、粘土遊びなどをしたりしてみましょう。

外では、ブランコやボール遊び、かけっこ、鬼ごっこなど、いろいろな遊びで体を動かしましょう。

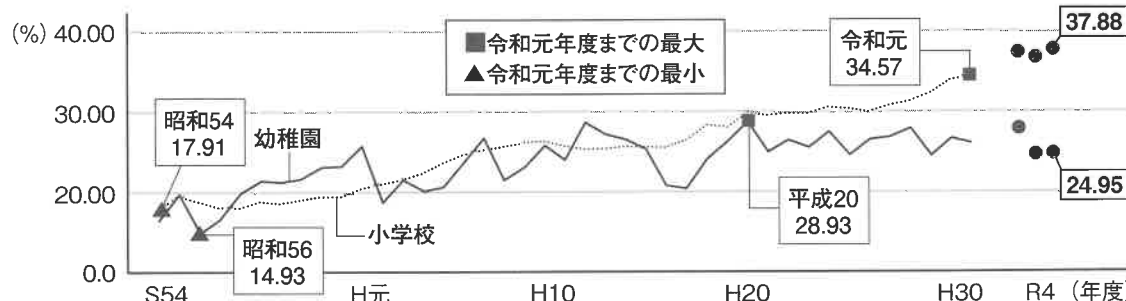
いつもスマホやタブレットで動画を見たり、ゲームをしたりしている人は、いろいろな遊びに挑戦してみてくださいね。

トピック 幼児期から始まる視力低下に注意を

文部科学省「令和4年度全国学校保健統計調査」によると、幼稚園5歳児の裸眼視力が1.0未満の者の割合は、昭和56年が最小で14.93%、平成20年が最大値の28.93%で

した。令和4年度は24.95%を示しています。小学生になると、この割合は3割を超えます。幼児期のうちから視力低下が始まらないように、生活習慣をととのえることが大切です。

▶「裸眼視力1.0未満の者」の割合



出典 文部科学省「令和4年度全国学校保健統計調査」

株式会社 少年写真新聞社
〒100-8232 東京都千代田区九段南3-9-14F丸の内ビル
https://www.schoolpress.co.jp/

ほけんニュース

2024年(令和6年)4月8日発行 第482号付録
©少年写真新聞社2024年

★定期刊行物は終わる期間を予定しない刊行物です。年度が替わりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き続きニュースをご送付申し上げます。
※著作権法により、本紙の無断複製・転載は禁じられています。

乳幼児のスマホ利用に伴うリスクと課すべきルール

東京女子大学 現代教養学部 心理・コミュニケーション学科 教授 橋元良明

利用の実態とリスク

総務省と筆者が実施した2022年度の全国調査^{*1}によれば、スマートフォン(以下、スマホ)の利用率は20代で98.6%、30代で100.0%に達しています。同じ調査でテレビの個人利用率が20代で86.2%、30代で90.2%ですから、今やテレビを差し置いて、スマホは空気のような存在になりました。親の世代の利用状況がそうですから、子どものスマホ利用率も高くなっています。わたしたちが2023年9月に実施した調査^{*2}では、1歳児のスマホ利用率が35.5%、2歳児で41.0%でした。もちろん、その年齢では大半が親のスマホとの共用ですが、別途実施したインタビューでわかったことは、単に一緒に見ているというだけではなく、自分からスマホを見せてくれとせがみ、多くの子どもが、スワイプなども自由自在にこなしているのです。利用内容では、特にYouTubeが人気で、一旦夢中になるとなかなか離そうとしません。

アメリカの心理学者ヤングが提唱した「依存尺度」で診断しますと、2歳児の6.0%、4歳児の10.5%が依存傾向にあり、その後も年齢が高くなるにつれ、依存率は増加していきます。スマホ依存の傾向が強まることのマイナス面は、(1)まず確実に視力が低下し、運動不足になります。(2)学校に行くようになれば、成績低下につながります。さらに年齢が上がるにつれ、(3)知らない人と勝手につながってしまう、(4)おとな向けのアダルト動画や残虐なコンテンツに誘導されてしまう、などのリスクがあります。

もちろん、スマホを使うことで、(1)知識が豊かになる、(2)趣味が増え、学習の補助

となる、(3)さまざまな人とのコミュニケーションが拡大する、(4)自分で描いた絵や自分の言葉を、SNSなどを通して発信することで自己表現に積極的になり、表現力の育成が図れる、などのメリットもあります。

スマホは、一律に利用を制限するのではなく、よいところを生かしつつ、依存にならないよう、子どもがほどよい利用をするよう、注意を払っていく必要があります。

子どもに課すべきルール

幼児期には少し早いように感じられるかもしれませんが、依存にならないために、次のようなルールを決めておくことが重要です。

①家庭内で使用時間などの約束を設ける

スマホを使っていい時間帯と使うべきでない時間帯、利用時間や料金の上限、家族そろっての食事時には使わないなど、スマホを使う上でのルールを設ける。

②勝手に知らない人とやりとりをしたり、会ったりしない

子どもが親の知らない人とスマホでやりとりをする際、必ず事前に親に了解をとるよう子どもに注意する。オンラインで知っているだけの人と2人きりで会わないように、取り決めを設けておく。

③勝手にオンラインで買い物をさせない

親の承諾なしにオンラインショッピングをしたり、アプリで課金をしたりすることのないよう、日頃から子どもと話し合っておく。それを防ぐためにも、親は子どものスマホの利用料金を常にチェックするよう、心がける。

④安易にプライバシーを公開しない

子ども本人や家族のプライバシーを安易に (4ページへ続く)