

## 5-③ 食生活を見直そう

■対象：乳幼児～中学生の親

■時間：50分程度

■手法：レーダーチャート

**学習のねらい** 子どもの食を取り巻く様々な課題について考え、家庭の食生活を見直すきっかけとする。

**準備するもの** フィルムケース 筆記用具 ワークシート【P.87】  
 アドバイスタイム用配付資料 参考資料『にわとり症候群』『こ食』【P.88】

時間	学習の流れ	留意点	準備
	<b>【はじめに】</b> 今日、子どもたちの食生活についてみなさん一緒に考えたいと思います。 その前に、ちょっと心と体をリラックスさせましょう。		
7分	<b>【アイスブレイク】</b> ①音探し（P.99） ②自己紹介	・グループ分けの後、簡単に自己紹介をする。	フィルムケース
30分	<b>《講座の前にルールとマナーを確認しましょう》</b> <b>【ワークショップ】</b> ①ワーク1を記入する ②グループで意見交換をする ③『にわとり症候群』の言葉を考える ④ワーク2の『にわとり症候群』度のチェックをする ⑤まとめ	・答えを考えるのではなく、グループで自由に意見交換ができる雰囲気心がける。 ・ワークシートを見られたくない人もいるので、配慮が必要。	筆記用具 ワークシート（P.87） にわとり症候群の資料
10分	<b>【ふり返りと分かち合い】</b> ①学習をふり返って感じたこと、気づいたことをワーク3に書く ②グループで話し合う	・5つの質問やグラフを参考にふり返るよう声をかける。 ・全体に広げてよい。	
3分	<b>【アドバイスタイム】</b> いかがでしたか？ 今、子どもたちの食に関して、様々な視点から課題が指摘されています。それは、「食」の問題が体だけでなく、心にも影響を与えるからです。 文部科学省発行の家庭教育手帳には、次のような記述があります。 ※資料 P.115「食生活の乱れは、心身のバランスも乱す」を読む。		配付資料
	<b>《講座の最後にルールとマナーの確認をしましょう》</b>		

## 5-③ 食生活を見直そう

### ①ワーク1を記入する (3分)



それでは、ワークシートをご覧ください。そこに5つほど、食生活に関する質問があります。およそでいいので、「はい」「いいえ」に○を付けてください。

### ②グループで意見交換をする (13分)

それでは、グループで、お互いどんな答えになったか聞いてみてください。また、その答えを選んだ理由も一緒に話してください。



### ③『にわとり症候群』の言葉を考える (3分)



ご家庭によって様々な事情がありますから、何が正しいということは言えません。けれど、今、子どもたちの食生活に関して問題になっていることがいくつかあります。『にわとり症候群』という言葉をご存知ですか？  
ワークシートに「コケッコ ココココ」とあるカタカナの部分には、ある漢字が1字ずつ入ります。まず考えてみてください。

### ④ワーク2の『にわとり症候群』度のチェックをする (10分)

『にわとり症候群』と呼ばれる子どもの食の問題はこれです (P.88の資料を配付して簡単に説明する)。

それでは、それぞれのご家庭ではいかがでしょうか。項目ごとに当てはまるかどうかを考えて、例を参考にグラフで表してみましよう。

ワークシートは他の人に見せる必要はありませんから、難しく考えずに書いてみてください。



### ⑤まとめ (1分)



それでは、今日の学習をふり返って、ご家庭の食生活で見直したいところや気をつけたいところなど、感想も含めてワーク3に書いてみましょう。

**ワーク1 次の質問について、「はい」「いいえ」のあてはまる方に○をしてください。**

- ①食事中はテレビを消している ( はい ・ いいえ )
- ②料理は一人ずつ小分けして盛るより大皿で盛ることが多い ( はい ・ いいえ )
- ③インスタントや冷凍食品はできるだけ使わないようにしている ( はい ・ いいえ )
- ④子どもの好きなものが食卓に並ぶことが多い ( はい ・ いいえ )
- ⑤家庭での食事の時間は楽しい ( はい ・ いいえ )

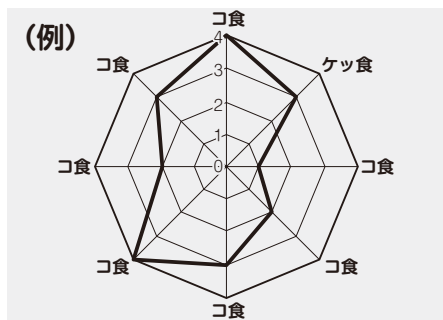
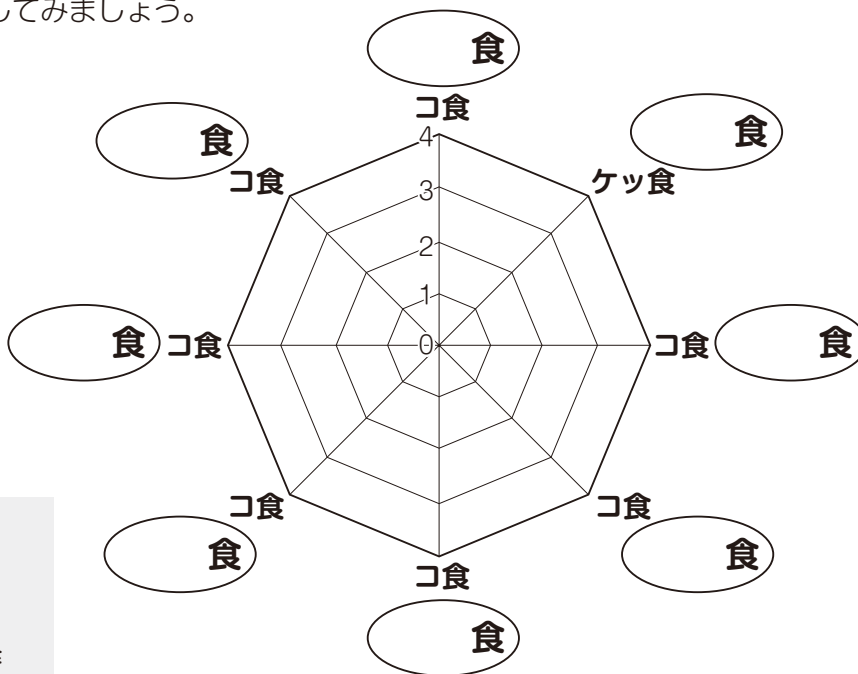
**ワーク2 子どもたちの食に関する問題について、その頭文字から『にわとり症候群』と呼ぶ人もいます。**



①『にわとり症候群』の「コケッコ コココ」にあてはまる漢字を考え、下の○に書いてみましょう。

②下の例を参考にグラフに表してみましょう。

- 4…全くあてはまらない
- 3…時々あてはまる
- 2…わりと多い
- 1…ほとんどいつも



**ワーク3 今日の学習で感じたこと、気づいたことを書きましょう。**

## 子どもの食に関する問題

### ～ 『にわとり症候群』 『こ食』 ～

- コ 食……………孤食：1人で食事をする
- ケツ食……………欠食：朝食を抜く
- コ 食……………個食：それぞれで違うものを食べる
- コ 食……………固食：いつも決まったものばかり食べる
  
- コ 食……………子食：子どもだけで食事する
- コ 食……………濃食：味付けの濃いものを好んで食べる
- コ 食……………粉食：パンや麺などの粉ものを好んで食べる
- コ 食……………小食：食事の量が少ない少食

他にもこんな「こ食」が…

- コ食：コンビニ弁当やインスタント食品を好んで食べる
- 戸食：コンビニやファストフードにたよる（戸外食の略）
- 個食：（上の意味とは別に）個別の部屋で食事をする

「にわとり症候群」の提唱者は教育臨床学者の中井孝章教授。「孤食・欠食・個食・固食」の頭文字から名づけ、朝日新聞で述べたことから注目されるようになった。「にわとり症候群」とは別に「こ食」という言い方をする人もいる。