

<いきいき南野上>

活動の名称 南野上早寝早起き朝ごはん運動

団体等の名称 南野上公民館わくわくルーム

活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 保育所 小学校 中学校 高等学校 中等教育学校 特別支援学校
- 児童館 公民館 図書館 PTA 子育て・教育支援団体、NPO 企業・事業所
- 病院・保健所 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
- 行政（教育委員会） 行政（保健・福祉部局） 行政（その他の部局）
- その他（

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

普段から朝ごはんを抜いたり、昔のように夏休みに早朝ラジオ体操をしなくなった子ども達に、朝食の大切さやラジオ体操による健康維持の大切さを自覚させる。また、暑さで乱れがちになった夏休みの生活リズムを取り戻すことも目的とする。

朝ごはんにおいては、高脂血症が大人だけでなく子ども達の健康にも影響を及ぼしているという統計が出ていることもあり、地産野菜を多く使うことや高たんぱく低カロリーにこだわった料理を出している。また、メニュー考案者のこだわりで、子ども達に素材本来の味を食べさせるため、即席ダシを一切使わずに調理している。

◆ 主な活動内容

公民館と小学校が同じ敷地内という立地条件を活かして、夏休み中の毎週水曜日午前7時から、小学校の運動場で地域の指導者の協力によりラジオ体操を実施。ラジオ体操の後は地域に古くから伝わる無形文化財の踊り(亀の川念仏踊り)を地域の大人達から教わり、心地よい汗を流す。その後は、子ども達の(大人も)お待ちかねの朝ごはんを公民館内で皆と一緒にいただき、楽しいひと時を過ごす。

この朝ごはんは、メニュー考案者を中心に地域のボランティアの方たちが、毎回、参加児童や先生、スタッフ及び見学者を含む30名分の仕込みを前日から開始している。また、当日の午前6時30分頃からは、スタッフが運動場と公民館の調理室に分かれ、それぞれの準備にとりかかる。



◆ 活動の成果と今後の展望

参加者の中には苦手な食材と奮闘する子どももいるが、回を重ねるうちに子ども達が楽しみにしている様子が伝わってきた。終了後のアンケートも全員が「楽しかった」と回答してくれた。

過疎と少子化が急速に進む南野上地域であるが、これからも地域の数少ない宝である子ども達と、本活動を通じて、地域の大人たちとの交流をより深めることができると願っている。