

## 「早寝早起き朝ごはん」いきいき子育て活動（舞鶴市）

<活動団体名> 舞鶴友の会

<特徴>

「早寝早起き朝ごはん」推進運動を通じて、子育て中の親たちを「子どもの生活リズム」や「何をどれだけ食べたら良いか」などのアドバイスをして応援しています。



<活動内容>

1960年以来、毎年小中学生、女性たちを対象に、料理講習会を開催するなど、長年にわたり、子供料理講習会など開催して食育に努めてきました。

平成17年に文部科学省の「早寝早起き朝ごはん」の協議会のメンバーに全国友の会が選ばれたのを機に、子育てを支援するべく勉強をしてきました。育児中の親に子供の生活リズムや食の目安量などのアドバイスをしています。



具体的な活動は、「いきいき子育て講習会」のシリーズ開催で、「子供料理講習会」「いきいき子育て講習会」「今が大切幼児の生活リズム」「何をどれだけ食べたら良いでしょう」「親と子のクッキング」などを実施しています。

子供たちも自分が料理を作ると、日頃食べられない野菜も食べられ、朝ごはんの大切さを認識できたり、洗剤や水の使い方も学習して、地球を守る意識の芽生えにつながることを期待しています。

また、子育てに悩む若い親たちとの交流によって、元気に楽しく子育てに向かう気力が湧いてくれれば、とてもうれしいです。

<活動のPR>

- 7月 子ども料理講習会
- 9月 いきいき子育て講習会
- 10月 親と子のクッキング
- 11月 家事家計講習会  
(若い親たちを対象とした、家計簿のつけ方やエコロジーについての講習会)

<連絡先>

舞鶴友の会 事務局 三上由美子

電話0773-63-8100

