

食育がつなぐ地域のネットワーク

活動の名称

生活のリズムを整えよう～早寝早起き朝ごはん～

団体等の名称

美祢市食育ネットワーク会議



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 農政局・農林事務所・農協）
- その他（大学）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

美祢市食育ネットワーク会議は、学校・地域・行政が連携し、乳幼児期から中学校卒業までの食育を、計画的に推進することによって、美祢市の子どもたちに、生涯健康に過ごすための生きる力を身につけさせることを目的としている。

平成25年度は、美祢市が山口県より委託された「栄養教諭を中核とした食育推進事業」と合わせて、生活リズムの見直しと朝食の内容改善に重点をおいた活動に取り組んだ。

◆ 主な活動内容

<食育アンケート>

毎年6月に市内の年長児、小学6年生、中学3年生を対象に食育アンケートを実施し、生活リズムや朝食摂取状況の実態を把握している。

<食育ネットワーク会議（年2回開催）>

◎グループ協議

中学校区ごと、又は学校種別でグループを編成し、テーマに対する取組について協議した。

山口美祢農業協同組合、山口県農林事務所、中四国農政局山口地域センターの食育担当者にも加わっていただき、幅広い視野で食育をとらえることができた。

◎事例発表

各施設での取組を発表し情報交換した。



栄養教諭による講話や授業
「早寝・早起き・朝ごはん」

『『食事・運動・遊び、読書』90日元気手帳』
による生活チェックと個別指導



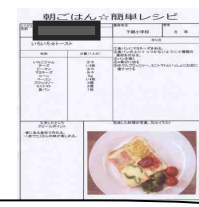
<食育研修会>



<親子料理教室～野菜もりもり！ぶちうま朝ごはん>



<朝食レシピ集 作成>



◆ 活動の成果と今後の展望

健康増進課管理栄養士と食生活改善推進員の指導により地場産物を使った朝食を調理

生活チェックカードを活用した個別指導や授業を通して、児童生徒は生活リズムを整えることの大切さを理解し、改善しようという意欲が高まっている。また、朝食の内容については、主食のみですませる児童生徒が減り、「主食・主菜・副菜」のそろった栄養バランスのよい朝食をとる割合が小学生で27%から35%、中学生で19%から26%に増加した。食育研修会や学校保健委員会など保護者に参加を呼びかけた活動によって、保護者の意識が高まり、「朝食レシピ集」の募集には、多数の応募があった。親子料理教室の参加者も年々増加している。平成26年度は、「野菜を食べよう」をテーマにして、特に朝食での野菜摂取を呼びかけている。今後も幼保・小・中学校の縦のつながりと、保育所・幼稚園・学校それぞれの横のつながりを大切にし、さらに保護者や地域と連携した取組を継続していきたい。