

家庭と地域とつながって！さあきちんと朝ごはん！

活動の名称 早寝・早起き・きちんと朝ごはん

団体等の名称 佐賀市立思斉小学校

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

チェックカード

◆ 活動の目的・趣旨

- 睡眠と食事をきちんととることで基本的な生活習慣を改善させ、元気で何事にも意欲的な学校生活を送らせる。

◆ 主な活動内容

- 学期毎に1週間の強化期間を設けている。就寝・起床・朝食それぞれの時刻と朝食の内容をチェックカードに記入し、振り返りを記述させる。そのカードには保護者、担任からのコメントを入れることで、生活改善の具体的なめあてを見出させると共に意欲の向上を促す。
- 保護者に対しては、おすすめのわが家の味噌汁レシピを募集し、優秀レシピは、給食のメニューとした。このような活動を食育便りとして家庭に伝えることで、栄養バランスの整った朝ごはん（＝きちんと朝ごはん）となるよう意図した。
- 給食週間の期間に郷土料理を実施した。また、毎月給食に使用する地域の食材を知らせ、給食便りで献立を紹介している。

食育便り

◆ 活動の成果と今後の展望

- 学期毎に1週間取り組ませ、その取り組みを親子で振り返らせた。そのことで生活習慣を改善したいという意欲が見られるようになった。
- それまでは、朝食喫食率は、90%程だったが、平成24年度からこの活動を始め、期間中の朝食喫食率は、ほぼ100%を維持している。
- 朝食をただ食べて来るのではなく、栄養バランスに気をつけて朝食を採るようになってきた。保護者も栄養面を考えて、品数を増やしている家庭も増えてきた。
- 地域の農業・事業所と連携して、食育を通じた郷土理解・郷土愛育成に努めていきたい。

思斉っ子 早寝・早起き・朝ごはん大作戦
 3年2組
 朝ごはんをしっかりと食べる。

月日	起きた時刻	寝た時刻	朝ごはんのメニュー
6/16(月)	9時30分	6時	ごはん、納豆、おみそ汁、わかめ
6/17(火)	9時10分	6時15分	おみそ汁、ごはん、わかめ、わかめ、わかめ
6/18(水)	8時50分	6時	おみそ汁、ごはん、わかめ、わかめ、わかめ
6/19(木)	9時40分	5時50分	おみそ汁、ごはん、わかめ、わかめ、わかめ
6/20(金)	9時	5時40分	おみそ汁、ごはん、わかめ、わかめ、わかめ

 自分のおりかえり
 今週は、早起きをおぼえたので、朝ごはんを6時頃に食べて、しっかりと食べてみました。
 病室のよみ
 大1学期、週間という時期、朝は早く起きて、毎日朝ごはんを食べて、早起きをして、しっかりと食べてみました。

我が家のおすすめみそ汁
 小学部で取り組んでいる「早寝・早起き・しっかりと朝ごはん」で募集した我が家のおすすめみそ汁レシピより、給食の献立に採用させていただきました。
 2年1組 [] さんの家庭のみそ汁です。
 具たくさんだったのが採用の決め手でした。カレー粉を入れるところも目新しかったです。詳しい材料は献立表をご覧ください。

我が家のおすすめみそ汁
 小学部で取り組んでいる「早寝・早起き・しっかりと朝ごはん」で募集した我が家のおすすめみそ汁レシピより、給食の献立に採用させていただきました。
 2年1組 [] さんの家庭のみそ汁です。
 具たくさんだったのが採用の決め手でした。カレー粉を入れるところも目新しかったです。詳しい材料は献立表をご覧ください。