豊里中“夢”実現プロジェクト「早寝早起き　しっかり朝ごはん」

活動の名称　**生活習慣の確立から始める“夢”実現プロジェクト**
～学力向上及び体力･競技力向上をめざした健康づくり ～

団体等の名称　**茨城県つくば市立豊里中学校**

活動に含まれる（連携している）団体等

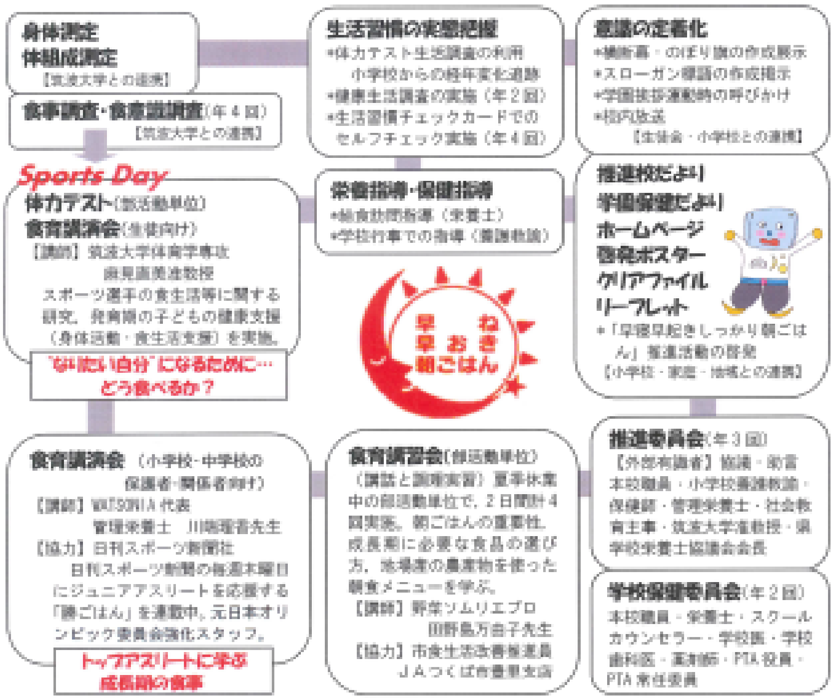
□ 幼稚園　□保育所　■小学校　■中学校　□高等学校　□中等教育学校　□特別支援学校
□ 児童館　■公民館　□図書館　■ＰＴＡ　■子育て・教育支援団体、ＮＰＯ　■企業・事業所
□ 病院・保健所　□早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
■ 行政（教育委員会）　■行政（保健・福祉部局）　□行政（その他の部局　　　　　）
その他（大学・JA）

活動の概要

◆ 活動の目的･趣旨

平成 25 年度より，豊里学園(施設分離型小中一貫校:小学校 3 校･中学校 1 校)として，基本的生活習慣の定着を目的に｢早寝早起き朝ごはん｣推進活動を継続中である。今年度，国立青少年教育振興機構の｢早寝早起き朝ごはん推進校｣に採択されたことにより，｢小中一貫教育｣を基本に，新たに｢スポーツ栄養｣の視点を加えて取り組んでいる。本校では，｢運動，食事，睡眠｣などの生活習慣を確立することが，将来の“夢”実現に向けての手段として有効であると位置づけ，｢早寝早起き朝ごはん｣の実践が体力･競技力向上のみならず学力向上にもつながっていくことを生徒自身に理解させ，個々の自己管理能力を育成することを目的とし，活動を展開している。

◆ 主な活動内容



◆ 活動の成果と今後の展望

豊里学園として，小学校と共通･継続した活動に加えて，筑波大学運動栄養学研究室との連携により，｢早寝早起き朝ごはん｣推進の意義を伝える講演会の開催や科学的な分析に基づいた食事調査の結果から，より具体的な指導を実施できた。茨城国体，東京オリンピックを控えたこの時期に，｢スポーツ栄養｣の視点を加えたことにより，生徒の興味関心の高まりを感じることができた。部活動の朝練習が 10 月より廃止になったため，｢早起き｣の実践が難しくなる生徒もみられるが，今後とも基本的生活習慣の定着に向けて，推進活動を継続していきたいと考えている。

潮来二中みんなで取り組む食育・生活習慣改善プロジェクト

活動の名称　潮来二中みんなで取り組む食育・生活習慣改善プロジェクト

団体等の名称　茨城県潮来市立潮来第二中学校

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

◆ 活動の目的･趣旨

本校では,【食育】･【生活習慣改善】をテーマとして取り組み，生徒一人一人が目標をもち｢食生活の改善｣｢生活習慣の見直し｣を行うことにより,｢学力向上｣や｢体力向上｣につながることを実感し，今よりもレベルアップしたよりよい中学校生活を送れるようにすることが目的である。

｢学校｣｢家庭｣｢地域｣の三者による情報の共有や意見交換など連携を図るとともに，市内の栄養教諭･管理栄養士(行政)･学区内の生徒指導主事など地域人材を積極的に活用し活動を推進する。また，学校が中心となって情報を発信することで，地域全体で食育･生活習慣改善に取り組み，効率よくかつ効果的に活動が普及するように進めていく。

◆ 主な活動内容

①ゲストティーチャー（栄養教諭・管理栄養士）を活用した食育授業の実施
【各学年で食育に関するテーマを設定】

各学年でテーマを設定し，ゲストティーチャーを活用した食育授業を実施した。1年生｢朝食のレベルアップをしよう｣では，朝食の見直しと自分でできる朝食の内容をレベルアップする方法について考えた。2年生｢食事がカギ！引き出せ！君の力｣では，部活動で勝つための体づくりと効果的な食事内容について考え，理想的な栄養の摂り方を知識として身につけた。3年生｢受験を健康に過ごすために食生活を考えよう｣では，生活習慣(食事面･生活面)を見直すことで，自分の課題を把握し改善策を考えることができた。

↑話合いの内容を発表する生徒

②朝食作り講習会の実施【野菜ソムリエプロ・フードコーディネーターの活用】

各学年の食育授業で設定したテーマを継続し，朝食作り講習会を実施した。野菜ソムリエプロに指導･助言を受け，各学年で共通して朝食のメニューに｢地元の旬の食材｣を取り入れて朝食作りを行った。地元の食材を取り入れることで，地元の良さを改めて知る機会となったり，旬の食材をその時期に食べることの意義や効果についても知識として身につけたりすることができる活動となった。

↑朝食作りを行う生徒

③その他・食に関する講演会（食品ロスについて），朝食フォトコンテスト，標語づくり等を実施

◆ 活動の成果と今後の展望

〇毎朝，朝ごはんを食べている　6月　90%　→　11月　92．9%【生徒アンケート】
〇自分は規則正しい生活を送ることできている。　6月　78．5%　→　11月　83．6%【生徒アンケート】

生徒の実態に合わせて一貫したテーマで授業を行うことで，朝食をとることの大切さを実感することができた。特に，ただ食べるだけではなく何をどのように食べた方が良いのかを考えたり，朝食を作ることにチャレンジしたりする生徒も増えてきた。また，きちんと朝食をとることを意識した生活ができることにより，早寝･早起きなどの生活習慣が確立されてきた。今後は，家庭や地域と連携して持続的な活動を展開し，今年度の成果をさらに大きくできるかが課題である。

早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち！

活動の名称　子どもの生活習慣は家族みんなで　～生活習慣チェックカード～

団体等の名称　東吾妻町立坂上小学校

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・福祉課）　□行政（その他の部局　　　　）
その他（学校医・給食センター・地域住民・食生活改善推進員・デイサービスおおど）

活動の概要

◆ 活動の目的･趣旨

○児童と保護者が「**生活習慣チェックカード**」で家庭生活のふり返りをすることで、健康課題の改善を図る。
○「**早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち体操**」で、児童が楽しみながら生活習慣を身につける。
○全児童、保護者、地域住民、関係機関が参画する「**地域学校協働活動**」として拡大学校保健委員会を開催し、子どもの生活習慣・健康課題の改善を図る。

◆ 主な活動内容

○生活習慣チェックカードの活用

・「子どもの生活習慣は家族みんなで」をテーマとして、児童の健康課題 13 項目について「生活習慣チェックカード」による親子のふり返りを毎月実施し、取組の成果や感想を広報紙で家庭に報告することで、意識の向上がみられ、基本的な生活習慣の改善・定着に効果をあげている。

○「早寝、早起き、朝ごはん、朝うんち体操」の実施

・学校で独自に考案した体操を全児童で実施している。覚えやすく親しみやすい歌詞やメロディー、振り付けを工夫した。特別活動の「福祉教育」と「健康教育」の一環として、児童がデイサービスセンターを訪問して、世代を超えた交流の大切さを学ぶため体操を披露し、お年寄りと一緒に楽しんだ。

○拡大学校保健委員会の開催

・こども園と合同で年２回開催している。全校児童、保護者、地域住民、行政関係者、食育関係者等約１００名が参加した。企業の栄養士による「おなか元気教室」の講演で、子どもの便秘の改善対策を学んだり、保健センターの栄養士による「減塩教室」で味噌汁の味覚テストなどを実施したりして食生活の改善策を提案した。

生活習慣チェックカード

早寝早起き朝ごはん体操

拡大学校保健委員会

◆ 活動の成果と今後の展望

○基本的な生活習慣は、全ての教育活動の基盤であり、生活習慣の改善に向けた児童・保護者の意識改革が図れ、学習環境が整うことで、児童の学校生活の向上（学力を含む）がみられた。
○拡大学校保健委員会は、学校、保護者、地域、関係機関等が一体となって児童の健康課題に取り組み、生活習慣の改善・定着に効果をあげることができた。また、本活動により地域による学校への協力体制が構築された。
○今後もこの取り組みを生かして、生活習慣のさらなる改善を図っていきたい。

早寝・早起き、満点朝ご飯で体力・学力アップ！

活動の名称　早寝・早起き、満点朝ご飯

団体等の名称　藤岡市立北中学校

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（藤岡市給食センター・群馬医療福祉大学）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

本校では部活動の朝練習が盛んに行われていたため、朝食の大切さを再認識し、授業に集中して臨めるよう、平成２８年度に「朝食チェック３ｄａｙｓ」を実施し、生徒への食生活改善の啓発を図った。平成２９年度から睡眠も重要な生活習慣と捉え「朝食・睡眠チェック３ｄａｙｓ」とし、「早寝・早起き、満点朝ご飯で体力・学力アップしよう」を健康教育の重点目標に掲げるともに、学力向上計画に位置付け、全教職員で共通理解し取り組むことで、児童の学力や体力向上を図る。

◆ 主な活動内容

○「朝食・睡眠チェック３ｄａｙｓ」
朝食、睡眠を体力学力向上に重要な生活習慣として捉え、年３回実施している。

○「学校保健委員会」
全校参加で、調査結果の発表やパネルディスカッションを校医、栄養教諭、大学生、保護者、生徒、教員で行っている。

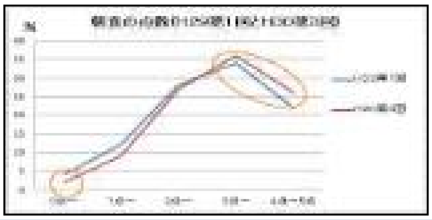
○「親子クッキング」
ＰＴＡ保健委員会と連動し、地域の専門家から指導を受け、実際に５点満点の「満点朝ご飯」を実習し、校内掲示物や学校Ｗｅｂページ、ＰＴＡ広報等を通して紹介している。

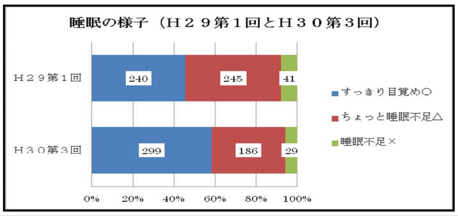
学校保健委員会

親子クッキングで満点朝ご飯作り

◆ 活動の成果と今後の展望

「朝食・睡眠チェック３ｄａｙｓ」の結果をグラフ化し、活動の評価改善を行っている。３年間継続したことで、わずかではあるが朝食欠食の減少、食品数が増えた生徒がみられた。睡眠も同様に改善傾向である。今年度（平成３０年度）から校区小学校と同一の健康教育重点目標を設定し、地域で生活習慣の確立を図っている。





「真剣・集中」の学びの姿と自信を育てる地域に根ざした学校

活動の名称　「真剣・集中」やしろっ子育成プラン

団体等の名称　埼玉県幸手市立八代小学校

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　農業振興課）
■ その他（学校運営協議会 幸手市体育協会八代支部 区長会 八代小後援会 学校応援団　ＪＡ　農業普及センター）

活動の概要

◆ 活動の目的･趣旨

「『真剣・集中』の学びの姿と自信を育てる地域に根ざした学校」をスローガンに、児童一人一人の生活習慣の改善を目的に「早寝・早起き・朝ご飯」の指導を年間指導計画に位置付け、学校、家庭、地域が総掛かりで、子供の豊かな教育の創造のためのカリキュラムマネジメントを推進している。

◆ 主な活動内容

◆ 活動の成果と今後の展望

・地域の教育力が学校に集まり、三者に見守られ豊かに育った子供たちは、自己有用感が高まっている。
・社会に開かれた学校での学びは、地域総掛かりで子供の成長を応援し、そこから生まれる絆を地域活性の基盤としていくという好循環が生まれている。

＜「すくすくカード」で元気・生活パワーアップ！＞

活動の名称　「すくすくカード」で取り組む 早寝・早起き・朝ごはん運動

団体等の名称　川口市立青木中央小学校

活動に含まれる（連携している）団体等

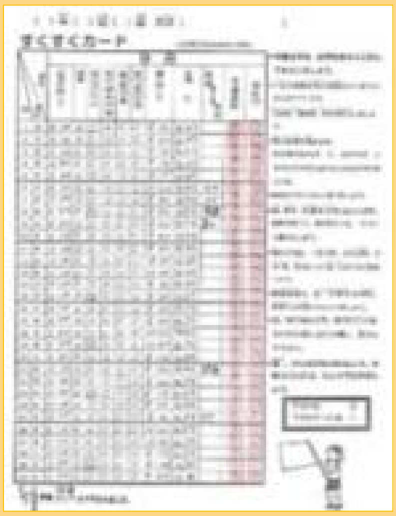
□ 幼稚園　□保育所　■小学校　■中学校　□高等学校　□中等教育学校　□特別支援学校
□ 児童館　□公民館　□図書館　■ＰＴＡ　□子育て・教育支援団体、ＮＰＯ　□企業・事業所
□ 病院・保健所　□早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
■ 行政（教育委員会）　□行政（保健・福祉部局）　□行政（その他の部局　　　　　）
■ その他（学校評議員・地域の民生委員・各町会長・学校応援団）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

本校では「すくすくカード」という健康観察カードを軸に、児童の健康教育に取り組んできた。基本的生活習慣の確立に向け、家庭・地域と連携し「早寝早起き朝ごはん」運動を推進している。

①　すくすくカード



②　すくすく生活パワーアップ週間

目標を決めて、早寝・早起き・朝ごはんの意識付けを図る。

③　健康教室「たけのこ」

生活習慣病予防のため、児童と保護者の希望者に生活習慣と運動を組み合わせた健康教室を実施。

④　家族で話し合おう「トークの日」

道徳の時間で学んだことをもとに毎月各家庭で話し合いを実施。

各家庭では、指定された教材について、道徳ノートをもとに家族で話し合います。

⑤　「おはよう全校運動」「らんらんタイム」

週3日、朝や業間に校庭で5分間走や長縄など全校児童が一斉に運動。

⑥「早寝・早起き・朝ごはん」標語コンクール、掲示コーナー

標語コンクール

常設掲示コーナー

◆ 活動の成果と今後の展望

○学校・家庭・地域・関係機関との緊密な協力体制により、地域ぐるみで健康づくりが推進されている。本校の卒業生でもある保護者からは、『自分が小学生の頃から健康づくりの取組が続いており、親子二代で取り組めるのがうれしい』という声も多く寄せられている。保護者や児童の健康に対する意識が一層高まってきている。

○平成29・30年度のすくすくカードの抽出月間集計では、児童の朝食摂食率99%以上を達成している。継続した「すくすくカード」の取組により、児童の健康への意識も高く、生活習慣の確立や自己管理能力が育成されている。

○起床時刻は各学年 7～8 割の児童が目標時刻までに起床している。就寝時刻は中・高学年は目標達成率が高いが、低学年は目標時刻に就寝できない児童が若干いる。今後も家庭との緊密な連携のもと、継続して指導を行い、定着を図っていく。

＜早寝・朝チャレンジ・朝ごはん～いきいき三中　ちょうしの子＞

活動の名称　「銚子三中　早寝・早起き・朝ごはん」運動

団体等の名称　銚子市立第三中学校

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

◆ 活動の目的･趣旨

中学生は、行動の多様化により、就寝時刻の遅れや朝食の不摂取等々、生活リズムが乱れやすい環境にある。この現状を踏まえ、本校では適切な運動を行い、調和のとれた食事を摂り、十分な睡眠を確保することで、子どもの生活習慣を整えることを目的に、学校・家庭・地域が連携・協力して「早寝早起き朝ごはん運動」を推進する。

◆ 主な活動内容

① **年５回の料理教室の開催**
将来、生徒が親元を離れ一人暮らしをするなどの状況を想定し、生徒自身が自炊できるようになることを目的に行った。

② **講演会の開催**
平成２９年７月１３日に銚子市青少年文化会館大ホールにて、バルセロナ・アトランタオリンピック女子マラソンで銀メダル・銅メダルを獲得した有森裕子氏を招いて、講演会を行った。「生活を自分で管理しながら、強い意志を持ってあきらめずに努力を続けることが良い結果を生む」という講話により、生徒の生活改善や「早寝早起き朝ごはん」運動の必要性につなげていただいた。

③ **生活改善週間の設定・朝チャレンジの実施による運動量の増加**
生活改善週間として、毎月始め１週間の昼休みに全校で集まって運動を行った。また、朝という一番心身がリフレッシュされた時間に、自分に挑戦するということを目的に全校での１５分間走を行った。

④ **毎日の記録**
毎朝、寝た時間、起きた時間の記録を行った。担任がチェックし、必要に応じて個別指導を実施した。また、本校の課題ともなっているスマートフォン、ゲーム機器の使用時間も記録するようにした。

◆ 活動の成果と今後の展望

成果
・運動・食事・休養のバランスの大切さ、それぞれが持つ意味について理解できた生徒が増えてきた。
・学校外部の方々と接する機会が増えたことは，生徒にとって大きな経験となった。

今後の展望
・生徒にとって本当の生活改善のために、今後どのように形を変えて継続して取り組んでいくことが必要なのかを検討していきたい。

<朝食でつくる！　元気ＵＰ習慣>

活動の名称　**朝食でつくる！　元気ＵＰ習慣**

団体等の名称　**富津市立佐貫中学校**

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

◆ 活動の目的･趣旨

佐貫中学校区では，毎年学校保健委員会で生活習慣の実態を調査し，課題解決に向けて協議をしている。特に中学では，入学後の生徒の生活習慣が急激に乱れる傾向がみられた。そこで，朝食を切り口に専門家による指導や生徒会（保体委員会）を中心とした啓発活動を推進することで,規則正しい生活習慣に対する意識の向上を目指した。

◆ 主な活動内容

○栄養教諭による食育授業公開

栄養教諭が「成長期の体の食生活」「朝食の大切さ」等のテーマで授業を行い，保護者に公開した。

○生徒，保護者，地域対象の健康教育講演会

医学博士の池谷敏郎氏を講師に招き「かっこよく若々しく生きる為の秘訣は，早寝早起き朝ごはん！？」のテーマで講演会を実施した。

○「朝食でつくる！元気 UP 強化月間」生徒会（保体委員会）

アンケート調査，委員会だより，PR 活動（全校集会や各学級の訪問）を実施した。

○地域への啓発ポスター

学区内 11 か所に掲示を依頼し，活動を地域に周知した。

○「朝食標語・朝食レシピ」コンテストの実施

全校生徒参加の「朝食標語・朝食レシピ」コンテストを実施した。「朝食標語」の優秀作品は啓発ポスターや広報紙で紹介し，全校生徒のレシピを「朝食レシピ集」としてまとめ，全家庭に配布した。

○睡眠チェック

保健体育科の授業で文部科学省啓発資料「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来」を活用した。その後，14 日間「睡眠チェック」に取り組み，自己の生活習慣の目標について改善への意欲化を図った。

◆ 活動の成果と今後の展望

生徒会（保体委員会）を中心とした啓発活動は，『朝食でつくる！元気 UP 習慣』の活動が保護者や地域へ広く受け入れられた。睡眠チェックは，よりよい生活習慣への意欲化になった。本年度の取り組みを通して得られた知識を行動に結びつけ，さらにそれを習慣にしていけるような手立てを探り，活動を継続していきたい。

＜朝日を浴びて笑顔あふれる「おはよう教室」＞

活動の名称　おはよう教室

団体等の名称　多摩市立愛和小学校

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（地域学校協働本部　）

活動の概要

◆ 活動の目的･趣旨

朝の学習教室「おはよう教室」に参加し、一日を気持ちよくスタートすることで、早起きの生活リズムを習慣化すると共に、基礎学力と学習習慣を定着することを目指している。

また、「おはよう教室」に向けて、児童が自主的に早寝、早起きをすることで、家庭で余裕のある時間を過ごし、地域の見守りの方とも明るく豊かなつながりができるようにする。

◆ 主な活動内容

〇週2回（火･金曜）、午前7時45分から8時15分までの30分間の学習を行う。学習内容は、授業の復習や宿題の確認など、各自が自己の課題を選んで取り組む。

〇おはよう教室は、教育連携コーディネーターとの連携の下、元小学校教員や本校勤務の講師、学生ボランティア等による丁寧な学習支援と見守りを行っている。

〇隔月（年間6回）で健康集会を行い、全校児童が健康について学ぶ機会としている。栄養教諭や養護教諭が分かりやすい画像やデータを使って講義し、児童は自らの生活習慣や健康への取り組みを振り返っている。

◆ 活動の成果と今後の展望

【活動の成果】

〇多くの児童が登校時刻を守り、朝会や朝の活動を円滑に行えるようになった。

〇学習習慣が身に付き、1時間目から集中して取り組める児童が増えた。

〇複数の保護者から「進んで早起きするようになった」と喜びの声が届いた。

〇登校時を見守る地域の人々と明るく挨拶や会話をする児童が増えた。「児童との会話が楽しみだ」というお年寄りも多く、学校と地域のつながりも深まった。

【今後の展望】

より多くの児童が「おはよう教室」に参加し、「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣を身に付けることで、児童一人一人が輝き、活力ある学校生活を送れるようにする。