

優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の 推進にかかる文部科学大臣表彰



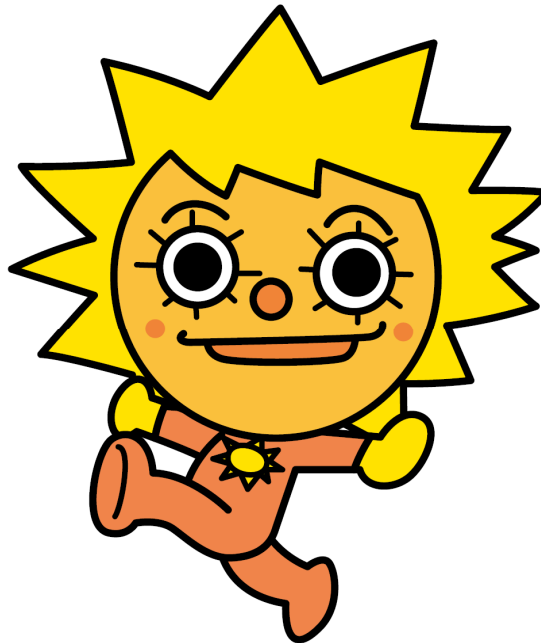
令和2年度表彰活動一覧



あさごはんまん



よふかしおに



はやおきくん



みそしるちゃん



はやねちゃん

©やなせたかし/やなせスタジオ



文部科学省

MINISTRY OF EDUCATION,
CULTURE, SPORTS,
SCIENCE AND TECHNOLOGY-JAPAN

はじめに

子供たちが健やかに成長していくためには、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動など、規則正しい生活習慣を確立することが必要です。

文部科学省では、こうした子供たちの生活習慣づくりの機運を醸成するため、推進団体である「早寝早起き朝ごはん」全国協議会や、独立行政法人国立青少年教育振興機構と連携して、平成18年度から「早寝早起き朝ごはん」国民運動を進めています。

平成24年度からは「早寝早起き朝ごはん」運動などの子供の生活習慣づくりに関する活動のうち、特色ある優れた実践を行い、地域全体への普及効果が高いと認められる活動に対し、優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰を隔年で実施しています。

本冊子は、令和2年度の優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰において表彰された全国の活動をまとめたものです。

子供たちの生活習慣づくりを進めるため、各団体による地域の実情に応じた取組や効果的な連携、工夫などが盛り込まれています。

今後、広く全国の様々な地域において、子供の生活習慣づくりの取組をさらに充実していくための参考資料として、本冊子を御活用いただければと思います。

令和3年3月
文部科学省 総合教育政策局
地域学習推進課 家庭教育支援室

目次

No	推薦団体	市町村名	活動名称 (活動団体名)	活動の対象					頁
				乳幼児	小学生	中学生	保護者	その他	
1	北海道	きこない 木古内町	木古内町児童・生徒通学合宿 (木古内町教育委員会)		★	★	★		5
2	北海道	そうべつ 壮瞥町	壮瞥町「親力」つむぎ事業～壮瞥まんきつDAY (壮瞥町教育委員会)	★	★		★		6
3	青森県	くろいし 黒石市	東英きつず 元気UPの大作戦 (黒石市立東英小学校)		★		★	地域住民	7
4	岩手県	いわて 岩手町	「学校・家庭・地域が一体となって進める一方井の子育て」～岩手町の実態を踏まえた健康安全・体力向上の取組～ (岩手町立一方井小学校・中学校)		★	★	★		8
5	岩手県	くじ 久慈市	げんきづくりプロジェクト（野菜食べん菜 あるけあるけ よくなるデー） (久慈市立久慈湊小学校)		★		★		9
6	宮城県	おおさき 大崎市	“みやぎっ子ルルブル”に取り組もう (大崎市松山子育て支援総合施設あおぞら園)	★			★		10
7	山形県	むらやま 村山市	むらやまこパワーアッププロジェクト (村山市学校保健会村山市養護部会)	★	★	★	★		11
8	山形県	ゆざ 遊佐町	「早起き・朝ごはん・躍動・早寝」運動～「躍動」する（「いのち」輝く）遊佐っ子18年プラン～ (遊佐町教育委員会)	★	★	★		高校生	12
9	福島県	きたかた 喜多方市	自己マネジメント力を育てよう！ 早寝早起き朝ごはん運動 (喜多方市立第一小学校)		★		★		13
10	茨城県	ゆうき 結城市	結城南中学校 食育・生活習慣改善プロジェクト (結城市立結城南中学校)			★	★	地域住民 教職員	14
11	茨城県	かしま 鹿嶋市	よく寝て元気！ 鹿野中生、リフレッシュ大作戦！ (鹿嶋市立鹿野中学校)			★	★		15
12	群馬県	つまごい 嬭恋村	嬭恋の子 (嬭恋村健康教育推進部会)	★	★	★	★		16
13	群馬県	まえばし 前橋市	自分の健康は自分で守ろう (前橋市立第六中学校)			★	★		17
14	埼玉県	くき 久喜市	学校・家庭・地域で創る「心と体と頭の健康づくり」 (久喜市立久喜中学校)		★	★	★	高校生 地域住民	18

No	推薦団体	市町村名	活動名称 (活動団体名)	活動の対象					頁
				乳幼児	小学生	中学生	保護者	その他	
15	埼玉県	かわぐち 川口市	学校・家庭・地域で取り組む「早寝早起き朝ごはん」運動 (川口市立戸塚南小学校)	★	★	★	★	地域住民	19
16	千葉県	こうざき 神崎町	合言葉は「早寝・早起き・朝ごはん」 (神崎町立神崎小学校)		★		★	教職員	20
17	千葉県	かまがや 鎌ケ谷市	早ね早起き朝ごはん食育講演会 (鎌ケ谷市健康づくり推進協議会食育推進部会)		★	★	★		21
18	新潟県	さんじょう 三条市	眠育の取組 (三条市立月岡小学校)	★	★	★			22
19	新潟県	しばた 新発田市	100彩マンと楽しく食育教室 (めざせ100彩健康づくり推進実行委員会)	★					23
20	富山県	たかおか 高岡市	心と体の健康プロジェクト「早寝早起き朝ごはん」運動の推進 (高岡市立伏木小学校)		★				24
21	富山県	なめりかわ 滑川市	「早寝・早起き・朝ごはん&スクリーンオフ」 (滑川市立早月中学校)			★			25
22	石川県	かほく市	子どもの生活リズム向上推進事業～ふるさとの力でげんきあっぷ！～ (かほく市立大海小学校)		★				26
23	石川県	はくい 羽咋市	通学合宿 in 永光寺 (羽咋市子ども会育成会)		★	★			27
24	福井県	あわら市	「食育」をコア(核)とした健康生活プロジェクト (あわら市芦原小学校)		★				28
25	福井県	おおい町	「早寝早起き朝ごはん」つながるプロジェクト (おおい町立佐分利小学校)		★	★			29
26	山梨県	たばやま 丹波山村	早寝・早起き・朝ごはんチャレンジ2019 (丹波山村立丹波小学校)		★	★	★		30
27	長野県	すざか 須坂市	早ね 早おき 朝ごはん～元気に育つ すざかっ子～ (須坂市)	★	★	★	★	地域住民 教職員	31
28	岐阜県	ひだ 飛騨市	健康に生きるために良い生活習慣をつくる児童生徒の育成をめざして (飛騨市学校保健会)		★	★	★		32
29	岐阜県	たじみ 多治見市	朝ごはんを食べて元気にすごそう！～早寝早起き、しっかり朝ごはんから始まる食習慣の形成～ (多治見市立昭和小学校)		★		★		33
30	静岡県	おまえざき 御前崎市	学校・家庭・地域・行政が一丸となった「早寝、早起き、朝ごはん」の推進 (御前崎市スクラムスクール運営協議会)	★	★	★	★		34

No	推薦団体	市町村名	活動名称 (活動団体名)	活動の対象					頁
				乳幼児	小学生	中学生	保護者	その他	
31	滋賀県	ながはま 長浜市	地域と共につくる早寝早起き朝ごはん運動 (長浜市立余呉小中学校)		★	★	★	地域住民	35
32	滋賀県	くさつ 草津市	早寝早起きではつらつ週間 (草津市立山田小学校)		★		★		36
33	京都府	きょうとしふしみく 京都市伏見区	子ども専用料理教室(キッチン・ラボ) (学校法人睦美学園 睦美幼稚園)	★	★		★		37
34	京都府	きよいたんば 京丹波町	早寝早起き朝ごはん、メディアのきまり (京丹波町立下山小学校)		★		★		38
35	大阪府	ねやがわ 寝屋川市	健康でしなやかな心と体をつくるプロジェクト (寝屋川市立明和小学校)		★		★	地域住民	39
36	大阪府	ひらかた 枚方市	「早寝、早起き、朝ごはん」 (東香里丘幼稚園)	★	★		★	地域住民	40
37	兵庫県	たつの市	元気！たつの朝ごはんファミリーマラソン (たつの市食育推進連絡会議)	★	★	★	★		41
38	奈良県	たわらもと 田原本町	ハッピーコミュニティが育む『早寝早起き朝ごはん』 (田原本町立北幼稚園)	★			★	教職員	42
39	奈良県	かしば 香芝市	「元気なならっ子約束運動」 (香芝市立五位堂保育所)	★			★		43
40	和歌山県	わかやま 和歌山市	「食育」からつながる学校・P T A・地域の輪 (和歌山市立有功小学校)		★		★	地域住民	44
41	岡山県	くめなん 久米南町	学習習慣・生活習慣の形成 (久米南中学校区(久米南中学校・弓削小学校・誕生寺小学校・神目小学校))		★	★	★		45
42	岡山県	そうじゃ 総社市	メディアコントロール週間 (総社市立総社中央小学校)		★		★		46
43	広島県	ふちゆう 府中町	府小っ子モーニングピュッフェ (府中町立府中中学校)		★		★		47
44	広島県	しょうばら 庄原市	「早寝・早起き・朝ごはん」 (広島県立庄原特別支援学校)		★	★	★		48
45	山口県	やまぐち 山口市	生徒の自立を育む「お弁当の日」 (山口市立二島幼稚園・小学校・中学校)	★	★	★			49
46	山口県	しものせき 下関市	食でつながる垢田っ子の育ち (下関市立垢田小学校)		★	★	★	地域住民	50

No	推薦団体	市町村名	活動名称 (活動団体名)	活動の対象					頁
				乳幼児	小学生	中学生	保護者	その他	
47	徳島県	いたの 板野町	劇で伝える「早寝早起朝ごはん」 (ボランティア団体「びーなっつ」)	★	★				51
48	香川県	さぬき市	みんなでつくろう! 「笑顔」と「元気」があふれる寒川小学校 (さぬき市立寒川小学校(旧さぬき市立石田小学校・旧さぬき市立神前小学校))		★		★	地域住民	52
49	香川県	たかまつ 高松市	元気もりもり やさしい かしこい きたっこパワー (高松市立木太幼稚園)	★			★	地域住民 教職員	53
50	愛媛県	いよ 伊予市	わくわく生活体験 夕焼け村 (伊予市双海地区公民館)		★				54
51	愛媛県	さいじょう 西条市	壬生川地区ふれあい通学合宿 (壬生川地区ふれあい通学合宿実行委員会(壬生川小学校PTA))		★				55
52	高知県	しまんと 四万十市	「幡多はひとつ」みんなで育てる幡多の子ども (幡多地区小中学校PTA連合会)		★	★	★		56
53	熊本県	こうし 合志市	西合志中学校区「早寝早起朝ごはん」運動 (合志市立西合志中学校)	★	★	★	★		57
54	熊本県	やつしろ 八代市	「八中 早寝・早起き・朝ごはん いきいきウィーク」 (八代市立第八中学校)	★	★	★	★		58
55	鹿児島県	しぶし 志布志市	市P連「食育」事業及び「生活習慣改善」事業 (志布志市PTA連絡協議会)		★	★	★		59
56	鹿児島県	くしきの いちき串木野市	親子で取り組む生活習慣づくり (いちき串木野市立荒川小学校PTA)		★		★		60
57	沖縄県	なほ 那覇市	ラジオ体操で、早寝早起き (ラジオ体操城北おほよう会)	★	★	★	★	地域住民	61
58	さいたま市	さいたま市	心身ともにたくましい児童の育成 (さいたま市立向小学校)		★		★	地域住民	62
59	広島市	ひろしま 広島市	10 オフ運動推進事業をはじめとする電子メディアと子どもたちとの健全な関係づくりの推進事業 (広島市PTA協議会)	★	★	★	★		63
60	「早寝早起朝ごはん」 全国協議会		ダノン財団の食育プログラム「ごはんだもん! げんきだもん!」 (公益財団法人ダノン健康栄養財団)	★	★	★	★	高校生 教職員	64
61	「早寝早起朝ごはん」 全国協議会		望ましい生活習慣の形成は「早寝早起朝ごはん」 (公益社団法人全国学校栄養士協議会)		★	★	★		65
62	「早寝早起朝ごはん」 全国協議会		競技力向上! 早寝早起朝ごはん (公益社団法人日本一輪車協会)	★	★	★	★	地域住民 教職員	66

木古内町児童・生徒通学合宿【北海道】

活動団体

木古内町教育委員会

連携している団体等

木古内小学校・木古内中学校・公民館・PTA・木古内町子ども会育成連合会・木古内町社会教育委員・木古内町女性会・栄養教諭

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

- ・人口減少により子供が関わることのできるコミュニティの範囲が、学校のみと狭まりつつある。
- ・学校や保護者の積極的な取組により、電子メディアの接触時間を見直す機運が高まっている。

《対象者》

- ・小学生
- ・中学生
- ・その保護者

《ねらい、目的》

- ・地域の大人と子供の交流促進
- ・子供たちの基本的な生活習慣や家庭学習及び読書習慣の見直しと定着
- ・家庭教育の充実のための学習機会提供

活動内容

- ・部活動や少年団活動、通塾など日常の生活リズムを確保しながら、1日の生活の中で決められた時間に家庭学習や読書習慣を身に付けることができるようにしている。
- ・町内の栄養教諭と連携した食事指導や献立づくりを行い、地域の女性会や参加者の保護者が食事づくりに取り組む。
- ・参加者には食育講話を実施するなど、バランス良い食事をとることの大切さについて学ぶことができる機会を設けている。
- ・近隣住民の自宅で入浴させてもらう「もらい風呂」を通して、地域の方々との交流を深め、マナーを学ぶことができる機会を提供している。
- ・北海道教育委員会が作成した「生活リズムチェックシート」を活用し、規則正しい生活習慣が確立できるよう参加者に意識付けをしている。



活動の成果

- ・参加者に毎日、学習と生活に関する目標を立てさせ、振り返りを行わせることで、家庭学習や読書習慣、規則正しい生活習慣を身に付けるきっかけとすることができた。
- ・各ボランティアと共同で運営することで、地域の大人と子供の交流促進が図られた。

今後の展望

活動の結果、子供たちの規則正しい生活習慣づくりや保護者に対して家庭教育を充実させるための学習機会の提供ができた。今後はさらに多くの地域住民の協力を得ながら、地域全体で子供たちを育む機運を醸成することができるように目標・ビジョンの共有やPDCAサイクルを意識した活動を展開していく。

壮瞥町「親力」つむぎ事業～壮瞥まんきつDAY【北海道】

活動団体

壮瞥町教育委員会

連携している団体等

保育所、小学校、PTA、子育て・教育支援団体、企業、事業所、行政

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

- ・良好な親子関係の構築を目指し、乳幼児期から親子参加型の事業を展開している。
- ・望ましい生活習慣の定着に関する学習機会やコミュニケーション能力を高める取組を継続して行っている。

《対象者》

- ・未就学児 ・小学生 ・その保護者

《ねらい、目的》

- ・「親力」の向上を図るために保護者が子育てや家庭教育について学ぶ機会を地域に定着
- ・地域住民の「子供の望ましい生活習慣」定着に向けた意識の醸成
- ・携帯電話及びスマートフォンの使用について家庭内でのルール作り

活動内容

- ・昨年度は、壮瞥町「親力つむぎ検討チーム」リーダーがお寺の住職ということもあり、お寺を会場に「お寺で修行と裏山で遊ぼうDAY」というテーマで開催した。
- ・お寺での座禅体験や裏山散策のほか、保護者には「電子メディアとの関わり方」に係る講演を行い、最後は親子協働で裏山で採取した木の実を使ったリースづくりや、焼き芋や焼きマシュマロ焼きを体験した。
- ・小学生から高校生までを対象とした「携帯電話・スマートフォン」の使用に関して家庭内でのルール作りを奨励するチラシを作成し、配布した。

【活動の様子】



座禅体験



リースづくり



焼き芋・マシュマロ焼き

活動の成果

- ・地域資源を有効活用した活動を企画したことで、地域における家庭の教育力の向上や子供たちの望ましい生活習慣の定着を図ることができた。
- ・協働作業を通して親子のコミュニケーションが図られ関係が良好となった。また運営スタッフや検討チームが事業に参加することで異世代交流の場とすることができた。

今後の展望

親力つむぎ検討チーム委員の企画による「親子参加プログラム」の構築により、事業に関心を持つ地域住民が増えてきている。

このことを踏まえ、今後も地域の担い手との連携強化を図り、参加意欲が沸くプログラム内容を検討しながら、地域における家庭の教育力の向上を図っていく。

東英きっず 元気UPる大作戦【青森県】

活動団体

黒石市立東英小学校

連携している団体等

小学校、PTA、公民館、行政（保健・福祉部局）

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

黒石市は、子どもから大人までの肥満者の割合が高い状況にあることから、生涯を通じて栄養・食生活に関する正しい知識を身に付けることができるよう食育事業を実施している。

その一環として、本校は平成27年度に健康教育推進事業授業モデル校として委託され、その実績を基に健康教育に関する実践活動を行ってきた。



【そば打ち体験】

《対象者》

小学生、その保護者、地域住民

《ねらい、目的》

「心つながぎ、心みがき」を合い言葉に、挨拶、返事等の基本的日常行動と「早寝早起き朝ごはん」を軸に「健康教育」に取り組み、基本的生活習慣の形成を目指している。

活動内容

- 調査
 - ・児童の基本的な生活習慣の実態を把握するため、「生活リズム調べ」を児童対象に年2回実施している。
 - ・学校評価や保護者アンケートに「早寝早起き朝ごはん」に関する項目を設け、活動を振り返ることで見直し・改善を図っている。
- 研修会等
 - ・担任と養護教諭が連携し、健康に関する授業を行うほか、担任と栄養教諭が連携して食育についての授業を行っている。
 - ・参観日を利用して「健康教室」を開催し、親子で生活習慣の改善や、健康への意識を高める機会を設けている。
- 体験活動
 - ・児童は、「そば打ち」や「餅つき」など「食」をテーマとした体験活動を通じ、食物の生産に関わる人たちの努力や「食」を大切に作る心の育成を図っている。
 - ・田畑の管理や技術指導等、地域住民の協力の下で、野菜や米の栽培から収穫に至るまでの農業体験活動を実施している。児童は育てた野菜を収穫・調理し、収穫の喜びを味わいながら地域住民と交流をしている。また、栽培した野菜の「栄養価」や「バランスのいい食事の摂り方」など「食育」について、地元の栄養士から学んでいる。
- 啓発
 - ・保健だよりを通じて「規則正しい生活の仕方」や「毎日を元気に過ごすポイント」など児童にとって分かりやすく親しみやすいように工夫し、「早寝早起き朝ごはん」の大切さについて啓発を行っている。



【学校給食試食会】



【農業体験活動】

◆黒石市立東英小学校HP：<http://www.7-dj.com/toei/>

活動の成果

保護者アンケートでは、「『早寝早起き朝ごはん』を意識して生活している」の項目で、「意識している」との回答が令和元年度に93%となり、前年度より10ポイント上昇した。また、「生活リズム調べ」においても、7割以上の児童が「朝6時30分までに起きている」や「朝食を毎日食べている」と回答しており、家庭や地域と連携してきた取組によって、望ましい生活習慣が定着してきている。

今後の展望

モデル校としての実績を基に、健康への意識を高める目的として、親子での参加による「健康教室」を開催してきた。今後は対象に地域住民も加え、「健康教育」の一層の普及啓発を行う。また、これまで地域の生産者との交流を図りながら、「そば打ち」や「餅つき」など「食」をテーマとした体験活動を行ってきたことから、今後は「自分で作る弁当の日」や「おにぎりを作ろう」など、家庭と連携した体験活動も行う。

「学校・家庭・地域が一体となって進める一方井の子育て」 ～岩手町の実態を踏まえた健康安全・体力向上の取組～【岩手県】

活動団体

岩手町立一方井小学校・中学校

連携している団体等

小学校・中学校・公民館・PTA・行政（教育委員会・保健・福祉）・一方井地区教育振興協議会

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

岩手町では、子供の課題として「肥満」が挙げられており、一方井地区でも、教育振興協議会を中心に取組んでいくこととした。

《対象者》

- ・小学生
- ・中学生
- ・保護者

《ねらい、目的》

子供の体力について、3年間のビジョン（1年目：食事と健康、2年目：運動と健康、3年目：情報メディアと健康）を設定し、小学校、中学校、家庭、地域が一体となった具体的な取組を通して、課題の克服を図る。

活動内容

【小学校の取組】◇『児童会主催60運動』

毎年10月に、児童会主催の60運動を行っている。児童会がカードを作成したり呼びかけたりして、全校児童一人一人が計画し、1日60分以上の運動を行うもの。家庭へも呼びかけており、親子での取組も見られる。この運動は、家庭の協力を得て、夏休みや冬休みにも取り組んでいる。

◇その他 『歩いて登校の日』『業間運動』『1年生給食試食会』

【中学校の取組】◇『給食センターの栄養教諭による講演会や給食試食会及び指導』

- （1年生講演テーマ）「朝食の大切さについて」
- （2年生講演テーマ）「運動と食事について」
- （3年生講演テーマ）「受験期の食生活について」

◇その他 『全校合同トレーニング』『体育祭（PTA参加型）』

【小学校・中学校合同の取組】◇『地区民大運動会』（8月開催）

一方井地区最大のイベントであり伝統ある行事として、小・中学校ともに登校日としている。中学生は、選手だけでなくスタッフとして運動会を支えている。また、各種スポーツ大会で優秀な成績を収めた生徒の表彰を会の中で行い、生徒の活躍を地区民とともにたたえる機会にもなっている。地域への誇りと地区民としての自覚が高められる行事であり、地域の未来を担う小・中学生の活躍の場となっている。

◇その他 『一方井地区教育振興協議会講演会』（食事、運動、情報メディア等）



《栄養教諭による栄養指導の様子》



《地区民運動会の様子》

活動の成果

- ・子供の体力課題を生活実態と結び付けて分析し、3年間のビジョンを設定して取り組むことで、子供たちの意識の高揚につながった。
- ・小学校と中学校が連携し、PTA・地域の方々の理解と協力を得るとともに、教育委員会や町の健康福祉課にも支援をいただき、学校・家庭・地域が一体となって継続して取り組んできたことで、連携の仕組が定着し、子供の課題解決の取組を充実させることができています。

今後の展望

『地区民大運動会』に見られるように、学校・家庭・地域が一体となって取り組むことで、子供の健やかな成長につながっている。子供たちが地域のリーダーとして一方井を支える人材に育つように、引き続き家庭・地域と連携した様々な取組を展開していきたい。

げんきづくりプロジェクト (野菜食べん菜 あるけあるけ よくねるデー) 【岩手県】

活動団体

久慈市立久慈湊小学校

連携している団体等

児童会健康委員会 P T A 久慈市立久慈中学校

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

久慈湊小学校に通う子供たちの家庭において、望ましい生活習慣が確立され、健康な生活が全家庭で営まれているとは言えない。何らかの形で、子供たちの生活習慣を改善する取組を行わなければならない環境にあった。

《対象者》

久慈湊小学校全校児童、保護者

《ねらい、目的》

子供たちが主体的に行う取組によって、学校だけでなく各家庭でも健康増進や、生活習慣の改善を行う機運を高め、子供たちが健康的な生活習慣を身に付けることを目的とした。

活動内容

『げんきづくりプロジェクト』は、児童会の健康委員会が中心となって、以下の3つの活動に取り組んでいる。

『野菜食べん菜 (やさいたべんさい)』

期間中の決まった曜日の3日間は、朝ごはんの中で野菜を3種類以上食べてくるという取組。

(春・秋は3種類以上、冬は汁物に2種類以上)

『あるけあるけ』

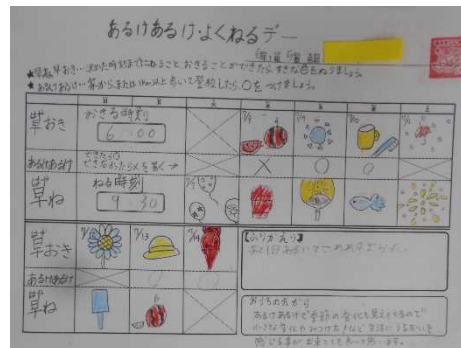
徒歩登校の取組。遠方や学区外の児童でも車で学校までは送ってもらわずに、最低1kmは歩いて登校する。(学級掲示や個人カードで年4回取り組む。)

『よくねるデー』

それぞれ起床時刻・就寝時刻を家族で話し合っ決めて、決めた時刻に起床・就寝ができるかをみる取組。中学校区で取り組んでいる「ノーメディアデー」の取組とも、連動したものになっている。

【あるけあるけで歩いてきた人数】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
11/18 (月)	22人	14人	28人	27人	20人	29人	140人
11/19 (火)	27人	13人	30人	29人	21人	33人	154人
11/20 (水)	26人	13人	30人	29人	21人	32人	151人
11/21 (木)	27人	14人	31人	28人	20人	34人	154人
11/22 (金)	27人	14人	30人	29人	21人	33人	154人



◆久慈市HP : <https://www.city.kuji.iwate.jp/kosodate/kyoiku/shochugako/kujiminato-es.html>

活動の成果

『野菜食べん菜』～子供からの声かけにより、各家庭における朝食の野菜摂取が意識づけられるようになった。また、家庭での食生活の改善にもつながっている。

『あるけあるけ』～車で送迎が減っている。参観日には親子で徒歩登校するなど、P T A活動にも波及している。

『よくねるデー』～小中で連携して取り組んでいる「ノーメディアデー」の取組にも波及効果が出ている。

今後の展望

子供たちが主体となって展開している現在の状況を維持するとともに、子供たちから発信された健康維持のためのプロジェクトが、今回の表彰を機に地域にも広がり地域住民の健康増進にもつながることを願っている。

“みやぎっ子ルルブル”に取り組もう【宮城県】

活動団体

大崎市松山子育て支援総合施設あおぞら園

連携している団体等

行政（保健・福祉部局），子育て支援センター

活動の背景・ねらい

《背景，状況》

園は大崎耕土が広がる米どころ松山地域にあり，就学前の乳幼児の一貫した保育及び教育と子育て家庭への育児支援の拠点としての役割を担っている。

《対象者》

未就学児（在園児，子育て支援センター登録者）とその保護者

《ねらい，目的》

教育目標に「心身ともに健康で心豊かな子供の育成」を掲げ，めざす幼児像として「げんきな子供」「あいさつをする，体を動かして遊ぶ，喜んで食べる，基本的な生活習慣を身につける」（一部抜粋）を目指す。

活動内容

～ルルブルとは「しっかり寝ル・きちんと食ベル・よく遊フで健やかに伸びル」の造語です～

1. 入園時の食事調査の結果を基に個人面談時に個別に声かけをしたり，給食試食会や保育参観時にミニ食育講座を行う。
2. 「親子で頑張りよう！ルルブルのすすめ」（パンフレット）を活用し，その後，夏休みに「ルルブルエコチャレンジシート」に取り組む。
3. げんキッズタイムとおおさき幼稚園メグリンピックに取り組む。
4. 幼児期に身につけたい「動き36」を意識した遊びを取り入れる。
5. エプロンシアター等を活用し，食育指導を行う。
6. 給食のリクエストメニュー（お膳の形）を考える。
7. 毎月8日を米の日に定め，地場産の美味しい米の味を知る。
8. 新型コロナウイルス感染症による幼稚園部門の休園中，規則正しい生活を目指して「まいにちげんきに！がんばりシート」に取り組む。



活動の成果

- ・令和2年度お子さんの食事調査から，「21時半までに就寝する」が89.1%，「3度の食事をしている」が97.8%となっている。
 - ・令和2年度園内研究保護者アンケートから，「体を動かして遊ぶことが増えた，少し増えた」が89%となっている。
- ※園での取り組みを理解し，家庭でも「ルルブル」について親子で取り組んでいる様子が伺える。

今後の展望

- ・子供の頃から野菜を多く取り，塩分を控えるよう，親子に向けて働きかける。
- ・おおさき健康レベルアップ宣言「やめよう夜のおやつ・歩こうあと15分・めざせ！受動喫煙ゼロ」等の地域の問題点に対しても，積極的に取り組んでいきたい。

むらやまっこパワーアッププロジェクト【山形県】

活動団体

村山市学校保健会 村山市養護部会

連携している団体等

市教育委員会、
市連合子ども会育成会、市PTA連合会

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

生活スタイルが夜型化する現代社会の影響を受け、本市でも子どもたちの生活習慣の変化が心配されていた。そこで、平成28年度から2年間、文科省委託事業（中高生のための生活習慣マネジメントサポート事業）を通して生活習慣改善に向けて取り組んできた。平成30年度からは行政と連携しながら、継続事業として地域ぐるみの取り組みへと発展させている。

《対象者》

小学生、中学生、未就学児、保護者

《ねらい、目的》

- ①発達段階に応じた望ましい生活習慣の啓発活動を展開していくことで、生活を自己管理し、日々の生活を充実させることができる児童生徒を育成する。
- ②小中連携した取り組みを通して、地域全体へと啓発活動を発展させ、市全体の健康に関する関心・意欲を高め、健康行動を促進させていく。

活動内容

《活動の内容》

- ①オリジナル「パワーアップカレンダー」を作成し、市内全小中学校の児童生徒及び次年度入学予定の就学児に配布している。カレンダーには前期・後期の年2回、内容の異なる健康情報を掲載しており、生活習慣改善強化週間の日程も明記している。（図1）
- ②生活習慣改善強化週間の実施（年3～4回）
小中学校が連携し、早寝早起き朝ごはん・メディアコントロールといった望ましい健康行動の定着を目指して取り組んでいる。期間は中学校区ごとに設定している。
- ③正しい健康知識を学ぶ機会として学校ごとに「パワーアップ講演会」を企画し、実施している。
- ④入学後の生活によりよく適応できるよう、就学児と中学校新入学生徒向けにリーフレットを作成・配付している。
- ⑤市教育委員会・市PTA連合会・市連合子ども会育成会と連携してメディアルールを提案し、ポスターにして配付している。（図2）
- ⑥各校の実践や成果を交流し、高め合っている。



活動の成果

- 市内全小中学校で足並みを揃えて実践してきたことで、取り組みが定例化し、生活の中に定着してきた。また、行政や関係機関と連携できたことで、事業を安定して継続発展することができた。
- 令和2年度実施したアンケートの結果、以下生活習慣の改善がみられた。小学生の就寝時刻が早くなり、毎日同時刻に就寝・起床する児童生徒の割合も高くなったほか、家庭学習の時刻を決めて取り組む割合も向上した。また、心身の不調の訴えが減少し、ポジティブな感情を持ち、元気に活動できると回答する割合が増加した。

今後の展望

- 令和2年度実施したアンケートの結果、全学年でメディア時間の増加が目立った。保護者も子どものメディア時間が長いと感じていることから、今後、関係機関と協力しながら対応していきたいと考える。
- 健康教育を継続するとともに、児童生徒の主体的な行動が引き出せるように工夫して支援していきたい。
- ウィズコロナの時代を乗り切る基本的な健康習慣としても事業を価値づけて継続していきたい。

「早起き・朝ごはん・躍動・早寝」運動 ～「躍動」する（「いのち」輝く）遊佐っ子18年プラン～【山形県】

活動団体

遊佐町教育委員会

連携している団体等

幼稚園・保育園・小学校・中学校・高等学校・まちづくり協議会・図書館・町PTA連絡協議会・行政(教育委員会、健康福祉課、企画課)・青少年育成協議会

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

子どもたちの生活リズムや基本的な生活習慣に課題があり、課題改善のために「躍動」する遊佐っ子10か条を作成し、「早起き・朝ごはん・躍動・早寝」運動を学校・家庭・地域・行政が一体となって推進することで、子どもたちの生活リズムの改善や望ましい生活習慣の確立を目指した。

《対象者》

未就学児・小学生・中学生・高校生

《ねらい、目的》

学校・家庭・地域・行政が望ましい生活習慣を身に付けた子どもの姿を共有し、躍動する遊佐っ子10か条を制定して、子どもたちの生活リズムの改善や基本的な生活習慣の確立を図る。

活動内容

遊佐町の子どもたちの生活リズムの改善に向けた取組みを推進するため、「早起き・朝ごはん・躍動・早寝」運動において、子どもたちの躍動する姿を共有するため、「躍動」する遊佐っ子10か条を制定して、町内全戸に配布した。さらに小中学校の教室にも掲示して基本的な生活習慣に対する子どもたちの意識を高めている。

また、各校のPTA活動では躍動する遊佐っ子10か条の具現化に向けた取組みを積極的に行っている。

毎年11月に開催している遊佐町子育てフォーラムでは、町内全小中学生から募集した「早起き・朝ごはん・躍動・早寝」運動の標語の優秀作品を表彰し、活動の普及に努めている。

「早起き・朝ごはん・躍動・早寝」

「躍動」する遊佐っ子10か条

2016.11. 遊佐町青少年育成協議会

- 1 「はい」の返事と明るいあいさつ
- 2 心こめ、日課のひとつ手伝いを
- 3 勉強は自ら進んでていねいに
- 4 体を鍛えいい汗かこう
- 5 読書の時間を大切に
- 6 思いやる心で広げる友達の輪
- 7 ルールを守って安全・安心
- 8 メディアとは上手に付き合い時間を確保
- 9 「ありがとう」いつも忘れず明るい家族
- 10 夢をもち、今日も元気にがんばろう



活動の成果

「全国学力・学習状況調査」の結果等から生活リズムや基本的な生活習慣が改善している。これは、小中学校で取り組んでいるコミュニティ・スクールが機能していることの影響でもあり、学校から家庭・地域への情報発信による共通理解と協働、そして、各校のPTA活動の取組みや学校・家庭・地域・行政の連携による成果と考えられる。

今後の展望

活動の結果、生活リズムの改善や生活習慣づくりで多くの成果が見られた。今後は課題として残っているスマートフォンの使用やメディアとの関わりについて改善を図るとともに、学校・家庭・地域・行政が一体となって、躍動する遊佐っ子の育成と望ましい生活習慣づくりを一層推進していきたい。

自己マネジメント力を育てよう！ 早寝早起き朝ごはん運動【福島県】

活動団体

喜多方市立第一小学校

連携している団体等

国立磐梯青少年交流の家、
喜多方学校給食調理場、近隣小・中学校

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

子どもたちの生活実態を見ると、メディアの長時間使用等のため就寝時間が遅くなり、朝食をとらないなどの生活習慣の乱れが指摘されており、学習意欲や体力の低下をもたらす要因の一つとなっている。また、本県、本校でも肥満傾向児童数が全国平均を超えており、生活習慣の改善が喫緊の課題となっていた。

《対象者》

本校児童、保護者

《ねらい、目的》

夢や希望に向かって頑張ることのできる自己マネジメント能力の向上と生活リズムの改善を目指し、関係諸機関と連携して早寝早起き朝ごはん運動を推進していく。

活動内容

活動の一部を紹介します。

「喜多方二中学区学校保健委員会」を開催し、二中学区4校の学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方及び市教育委員会、保健課、こども園、PTA代表、各学校代表が一堂に会し、二中学区の児童生徒の食事、運動、睡眠について話し合い、共通理解のもと、指導している。



令和元年度2学期のスタート、始業式の後に、国立磐梯青少年交流の家の所員の皆さんに、「早寝、早起き、朝ごはん」についての講話と体操教室をしていただいた。「はやねちゃん」「よふかしおに」と一緒に楽しく体を動かすことができた。児童も職員もみんな元気いっぱい、笑顔になった。

保健委員が冬休みを健康に過ごせるように食事、運動等について標語を作り発表した。体育主任から「リズムジャンプ」の紹介があり、全校生でチャレンジするとともに、休み中も継続するよう呼びかけた。



◆喜多方市立第一小学校HP：<https://kitakata.fcs.ed.jp/>第一小学校

活動の成果

睡眠時間については、継続指導してきたことにより、多くの児童が、低学年で9時間、中学年で8時間半、高学年で8時間確保できている。欠席率の低下、保健室来室者の減少につながったと考える。

学校評価アンケートの回答で、朝ごはん摂取の割合は98%であり、ほとんどの児童が朝ご飯をとっている。

今後の展望

小学校時に正しい習慣を身に付けて、生涯に渡って健康に過ごせるようにしていくことが大切である。特に、メディアやSNSの長時間利用については減ってきてはいるが、まだ長時間利用している児童も見られる。継続して指導し、家庭と連携し、生活リズムを整えていく必要がある。

結城南中学校 食育・生活習慣改善プロジェクト【茨城県】

団体の名称

結城市立結城南中学校

連携している団体

結城南中学校PTA、結城市教育委員会

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

平成27年度より、食育を学校教育目標の重点に位置付け、食に関する正しい知識を身に付け、自己管理能力を高めていく食育指導の実践に努めている。

《対象者》

中学生、保護者、地域の方々、教職員

《ねらい、目的》

- ・睡眠習慣の定着
- ・食事の効果についての理解
- ・健康の保持増進
- ・体力の向上

活動内容

- ① 資料による啓発活動
 - ・保健だよりの発行（毎月発行全11回）
 - ・食育だよりの発行（毎月発行全11回）
- ② 食育・保健指導
 - ・栄養教諭による食に関する学級活動（1～2年生6クラス計6回実施）
 - ・第1学年家庭科における栄養教諭の授業参加（全学年85回実施）
- ③ 生徒主体の啓発活動
 - ・美術部生徒を中心に作成した横断幕の設置（校内3カ所）
 - ・啓発ポスターの募集と優秀作品の校内展示（応募総数23枚）
- ④ 学校保健委員会及び家庭教育学級での指導の実施
- ⑤ 専門家による講演会（生徒358名 保護者18名参加）
- ⑥ 生活習慣改善のための睡眠チェックシートの活用
 - ・生徒一人一人の目標設定と10日間の睡眠習慣及び振り返りを記録（年3回実施）
- ⑦ 家庭・地域との連携による「早寝早起き朝ごはん運動」の推進
 - ・学校だよりやホームページでの照会
 - ・ノーマディアデーの推奨（年5回実施）



【食育コーナーの掲示物】

◆結城市立結城南中学校HP：www.portal.city.yuki.ibaraki.jp/page/page000016.html

活動の成果

保健だよりや食育だより等の資料による啓発や専門家を招いての食育講演会の実施により、朝食を食べる生徒の割合が大幅に向上した。また、食事と睡眠の関係性について、科学的な根拠に基づいた知識の定着を図ったことで、質の良い睡眠をとる生徒の割合が増えた。

今後の展望

生活習慣や食習慣に関する課題は、家庭との連携が不可欠な課題である。生徒、保護者を対象とした専門家による講演会の開催や地域・家庭への情報発信、啓発を今後も積極的に取り組んでいきたい。

よく寝て元気！鹿野中生，リフレッシュ大作戦！【茨城県】

活動団体

鹿嶋市立鹿野中学校

連携している団体等

小学校・中学校・PTA・行政・その他

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

本校は、学区が狭く通学距離が比較的短いため、起床時刻の遅い生徒が多い。スマートフォンやインターネットの利用が長時間に及ぶ生徒もあり、就寝時刻への影響が見られる。また、睡眠不足で授業に集中出来ない生徒や、体調不良を訴えて保健室で休養する生徒もいる。その一方で、寝つきの悪さを訴える生徒も見られたため、睡眠に関する手立ての必要性があると考えた。朝食摂取率は90%を超えているが、さらに摂取率を高め、食事内容の充実を目指して、これまで食育指導の充実を図ってきた。

《対象者》

・中学生・保護者

《ねらい、目的》

講演等で知識を得て、演習で心身の相関関係について実感を伴った理解を深めることで、基本的な生活習慣を整える。自律訓練法や呼吸法、ヨガについて知り実践することで、睡眠の質を高め、心身の疲労を軽減し、意欲をもって学校生活を送れるようにする。

活動内容

- 生活習慣に関するアンケートを全学年で定期的実施した。
- 生活習慣記録カードに取り組み、生活の様子を具体的に記録した。
- 朝ごはん調べを行い、朝食摂取状況だけでなく食事内容を記録した。
- 「睡眠」「食事」「運動」に関する講演会や演習等を実施し、生活リズムを整えるための知識や、実技について演習を行った。
 - 睡眠と健康に関する講演会
睡眠の役割や睡眠不足による心身への負担、より良い睡眠をとるためのポイントなどについて学んだ。
 - 学年ごとにゲストティーチャー（栄養教諭）による食育授業
1学年「朝食はなぜ大切か考えよう」、2学年「ファストフードを利用した上手な昼食のとり方を考えよう」、3学年「元気のもと食生活を見直して受験期を乗り切ろう」
 - ヨガの講話と演習
民間インストラクターを講師として呼吸についての講話を含めたヨガの演習を行い、ヨガのポーズを体験した。
 - 自律訓練法の講話と演習
心身の緊張を解き、ゆっくりと眠れるようにリラックス法の一つである自律訓練法の講話と演習を外部講師（大学教授、講師等）を招いて行った。
- ライフスキル学習を学級ごとに実施した。
- 各教室に「早寝早起き朝ごはん」掲示コーナーを設置した。



ヨガ演習（猫＆牛ポーズ）



自律訓練法（消去動作）

◆鹿嶋市立鹿野中学校HP：<http://www2.sopia.or.jp/kanotyuu/wp/>

活動の成果

- ・就寝時刻が24時以降の生徒の割合が減った。(17.0%→13.2%)
 - ・6時半までに起床する生徒の割合が増えた。(40.6%→53.8%)
 - ・「寝つきが良い」「まあまあ良い」生徒が増えた。(74.5%→80.7%)
 - ・日中の眠気について、「ほぼ毎日」「週2～3回」眠気を感じる生徒の割合が減った。(78.8%→67.1%)
- ※数値は1・2学期の結果の比較である。新型コロナウイルス感染拡大防止のための休校後、生活習慣の乱れが見られたが、取組を通して少しずつ改善されてきている。

今後の展望

講演会などで睡眠についての知識を得て理解を深め、睡眠の大切さや生活習慣を整える大切さを実感することができた。日中の眠気や寝つきについても改善されてきている。自律訓練法やヨガ等の体験活動では、心身が整う体験を味わうことができた。どちらも手順や様式を覚える必要があるため、日常生活の中で実践するために複数回の演習が必要である。今後は、今年度の実践の定着を図りながら、さらに推進活動を進めていきたい。

孺恋の子【群馬県】

活動団体

孺恋村健康教育推進部会

連携している団体等

幼稚園、こども園、小学校、中学校、行政（教育委員会、保健・福祉部局）

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

農業が盛んな孺恋村では、繁忙期は深夜から農作業をする家庭も多く子どもたちの生活リズムが乱れがちである。また、肥満傾向にある子どもが多いのも危惧している。

《対象者》

村内の未就学児、小学生、中学生、その保護者

《ねらい、目的》

- 小児生活習慣病予防
- 子どもの食生活改善
- 地域全体での健康的な生活習慣の意識づくり

活動内容

＜Ⅰ. 生活習慣チェックリストの活用＞

生活習慣に関する8項目についてのチェックを実施。全員の回答を得点化し、指導の重点を決め、必要な情報発信に活かしたり、重点に関連するアンケート調査を行ったりする。

＜Ⅱ. 「孺恋の子」の発行＞

チェックリストの数値をダイアグラムや棒グラフ等にまとめ、養護教諭や保健師が参考となる資料を加えて「孺恋の子」を家庭に配布している。



＜Ⅲ. キャッチフレーズの募集＞

子どもたちに生活習慣改善キャッチフレーズを考えてもらい、部会で代表作品を選定している。それを村の広報紙へ掲載し、村の文化祭で横断幕として掲げている。（過去の横断幕）

生活習慣改善キャッチフレーズ 孺恋村教育研究会
しっかり寝て食べ 笑顔もキャベツも 日本一

生活習慣改善キャッチフレーズ 孺恋村教育研究会
テレビOFF 家族の笑顔 スイッチON!

生活習慣改善キャッチフレーズ 健康教育推進部会
テレビより 家族の顔見ていただきます

＜Ⅳ. 専門家による個別面談や家庭に向けた各種教室等の実施＞

小児生活習慣病予防健診の健診結果や生活習慣チェックリストの結果について、親や子に個別に説明する時間を設けている。また、保健師による健康教室、栄養士や食生活改善推進員による食育教室や親子料理教室など、家庭を巻き込んだ教室を実施している。

活動の成果

- 生活習慣改善キャッチフレーズを村の広報紙へ掲載し、村の文化祭で横断幕として掲げることで、子どもたちの生活習慣の改善に向けた地域の機運が高まった。
- 保健師や栄養士など専門家が親や子に直接話をしたり、調理実習をしたりすることで、子どもの食生活の改善の他、村民（大人）の健康作りへの学びの場となっている。

今後の展望

- 養護教諭だけでなく、保健師や栄養士など専門家が親や子に直接話ができる機会を生かし、よりきめ細かく個々の生活習慣の改善を目指したい。
- 子ども、家庭、地域とその対象を広げながら、将来的には孺恋村民のより一層の健康維持、健康意識向上、医療費の削減に寄与したい。

自分の健康は自分で守ろう【群馬県】

活動団体

前橋市立第六中学校

連携している団体等

中学校、PTA、病院・保健所、行政（保健・福祉部局）

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

朝から体調不良の生徒や、自分の健康状態を説明できない生徒が多く、その実態を把握し、保健委員を中心とした生徒が自主的に活動を行っている。

《対象者》

生徒、その保護者

《ねらい、目的》

- ・生活習慣の改善
- ・健康についての関心を高める

活動内容

・アンケートによる調査を実施

毎年、保健委員会がアンケートによる生徒の健康状態に関する実態調査を行い、それを踏まえて生徒同士が話し合い、早寝早起きや朝ごはんの摂取などを呼びかける「健康のために心がけること」の18項目を設定した。各自で達成度をチェックする期間を設け、自らの達成度を確認することにより全校で自身の健康への関心を高めていた。

・学校保健委員会

アンケートから導き出された課題を踏まえ、栄養士や保健師に話をしていただいた。また、生徒と保護者がグループ協議を行い、食事や生活習慣など「大人になっても健康であるために気をつける生活」についても考えた。今現在の健康だけではなく、継続的に生活習慣改善を図っていくことの重要性を意識することにつながった。

・学習発表会

各学年が結果分析についてのプレゼンテーションや寸劇を通して全校生徒や地域住民に向けて、健康への啓発活動を行った。



活動の成果

「健康のために心がけること・18項目」による調査において、各学年とも達成できたポイントが上昇し、自らの健康状態に関心を持ち、生活を改善しようとする意識が高まった。

今後の展望

家庭や他の関係機関との連携を強化し、これまでの取り組みを継続的に実践していくことにより、望ましい生活習慣の定着を図っていく。

日々進歩する新しい情報の発信に努め、生徒たちの健康に対する関心を高めて、楽しさを実感できるような活動をめざしていきたい。

学校・家庭・地域で創る「心と体と頭の健康づくり」【埼玉県】

活動団体

久喜市立久喜中学校

連携している団体等

久喜小学校 本町小学校、
久喜北小学校、久喜高等学校、
久喜中学校PTA、学校運営協議会

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

基本的な生活習慣の乱れが学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとしてあげられる。このような状況を個々の家庭や子供の問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として学校や家庭、地域が一丸となって取り組むことが、地域社会全体の重要な課題である。

《対象者》

本校生徒、保護者、小中連携小学校児童、校区内高等学校生徒、学校運営協議会委員、（校区内全家庭）

《ねらい、目的》

- 望ましい生活習慣を身に付け、心身の調和のある生活の実現を図る生徒の育成
- 小学校、高等学校、家庭、地域との連携を一層強め、校区内総ぐるみで取り組む体制づくりの構築

活動内容

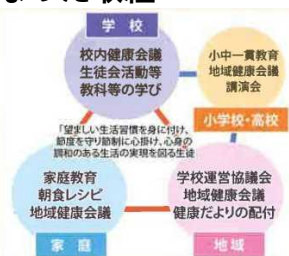
1 生徒が主体となった取組

(1) 校内健康会議

主体的に考え行動できる生徒の育成を目指し、年2回、テーマ（例：早寝早起きのために、どうメディアと付き合うか）に基づいて全生徒が学級や異学年グループによる討議を実施。「自分がどう考え行動すべきか」等の視点で話し合う。

(2) 生徒会・保健安全委員会

健康会議をもとに『久喜中版メディア・ルール』を作成し、チェックシートを活用して取り組む。また、自分の生活を自分でプロデュースできるよう「睡眠日誌」に取り組み、睡眠時間の見える化を推進する。



2 小学校、高等学校、家庭・地域との連携

(1) PTA活動

社会の生活様式の変化をPTAが自分事としてとらえ「簡単朝食レシピ」づくり等を実施する。



親子で朝食レシピを調理

(2) 地域健康会議

「校内健康会議」を地域全体で共有するため、本校生徒、中学校区内の小学校児童、高等学校生徒、保護者、教職員、地域の代表者で意見交流を実施する。



地域健康会議の様子

(3) 地域健康会議だより

会議の内容は、年3回、「たより」として校区内全家庭に配付する。



久喜中HP

活動の成果

アンケート結果によれば、睡眠時間や朝食喫食率は大きく向上し、「早寝早起き朝ごはん」による「心と体と頭の健康」を自分たちの手で創ろうという姿勢が育ってきていることがわかる。さらに、学校、家庭、地域が総ぐるみで取り組むことにより、地域で話題になり、多くの人が地域の児童生徒を支え見守り合う体制が築かれつつある。

今後の展望

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各種健康会議等を開催できず、残念であった。生徒はもとより、家庭や地域からも再開、拡充の声が多数寄せられていることから、今後はホームページ等の活用による家庭や地域への情報共有の充実、区長や民生児童委員への働きかけ等を進め、本取組の一層の充実を図りたい。

学校・家庭・地域で取り組む「早寝早起き朝ごはん」運動【埼玉県】

活動団体

川口市立戸塚南小学校

連携している団体等

幼稚園、小学校、中学校、保育所、児童館
PTA、子育て・教育支援団体、NPO、企業・事業所、病院・
保健所、行政（教育委員会）、その他（薬局、おやじの会）

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

- ・本校は自然に囲まれた新興住宅地の中にある。明るく穏和で素直な児童が多く、家庭は教育熱心で学校に協力的である。
- ・放課後の様々な活動により、就寝時間が遅く寝不足になり、疲れている児童が多い。
- ・朝食を食べない児童の割合は低いが、その内容(量や栄養バランス)に、課題が見られる。
- ・全校児童600人程を想定して建てられた学校だが、現在は1,000人を超える大規模校となり、プレハブが建てられて校庭が狭まり、児童が外で体を動かせる場所と時間が少なくなった。

《対象者》

- ・未就学児 ・小中学生 ・保護者 ・地域住民

《ねらい、目的》

- ・規則正しい生活習慣（早寝早起き朝ごはん）づくり
- ・運動の日常化による健康と体力の向上
- ・運動を通して育む豊かな地域社会づくり
- ・望ましい食習慣の確立



活動内容

《体育》

①すくすく運動の実施

毎週、朝に全校で行う運動を通し、運動への関心を高め、体力向上と運動の日常化を図る。



②NPO法人との連携

地域スポーツクラブ「どりーむらいふ」と連携し、健康の向上だけでなく、豊かな地域社会づくりを目指す。

③放課後子供教室の開催

地域と連携し、子供たちの活動場所を提供する。

④おやじの会の活動



《保健》

①すくすくカード・健康アンケートの実施

生活改善プログラム。年3回実施。学校と家庭が連携して児童の早寝早起き朝ごはんの定着を図る。

②地域学校保健委員会の開催

③企業との連携

④幼稚園・保育園との連携

⑤担任と養護教諭が行う保健教育

⑥児童保健委員会の取組



《食育》

①親子料理教室の開催

夏休みに「親子で作ろう朝ごはん」をテーマとし、児童・保護者・教職員が交流を深めながら、望ましい朝食メニューを作り、日々の朝食に活かす。

②チャレンジ弁当の取組

③担任・栄養士が行う食育指導

④児童給食委員会の取組

⑤委嘱研究による取組



◆川口市立戸塚南小学校HP：<https://tozukaminami-e-kawaguchi-saitama.edumap.jp/>

活動の成果

《毎年実施している健康アンケートの結果より》

- ・6学年の早寝に関する数値が、H26とR1を比較すると**3%**上昇した。
- ・6年間で、早起きに関する数値が**5%**上昇した学年が見られた。
- ・朝食欠食率の数値は、常に**0.5%~1%未満**となり、朝食内容も『主食・主菜・副菜・汁物』が揃うよう、気を配る家庭が増加した。
- ・高学年の週5日以上の外遊びに関する数値は、6年間で**8%**上昇した。

今後の展望

H26に1年生だった児童が6年生になった時、毎日排便する児童の割合が**15%**も上昇していた。これは、早寝早起き朝ごはん運動を継続し、子供たちの規則正しい生活が定着したからこそその良い結果と考える。今後は、早寝早起き朝ごはん運動が与える効果について、発育や学力・体力等にスポットを当てて研究を深め、その結果を発信していく。

合言葉は「早寝・早起き・朝ごはん」【千葉県】

活動団体

神崎町立神崎小学校

連携している団体等

米沢小学校、神崎中学校、神崎町教育委員会
こうざきグリーンサービス、こうざき自然塾

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

千葉県の北東部に位置し、利根川をはさんで茨城県との県境にある。自然豊かな町で、子ども達は伸び伸びと育っている。児童数は173名で、各学年1クラスの学校である。

近年、神崎町では「発酵の里こうざき」をアピールするとともに、自然食品や伝統食品を見直す活動が盛んになっている。

《対象者》

小学生、保護者、教職員

《ねらい、目的》

- ・自ら学び心豊かでたくましく生きる児童の育成
- ・健康的な生活習慣の改善
- ・「食」についての学び

活動内容

毎日の昼の放送において、児童会の放送委員会が「早寝早起き朝ごはん」の歌を流している。歌詞の内容から「早寝早起きしっかり朝ごはん」という生活リズムの定着が図られるよう取り組んでいる。

また、保健委員会が毎週火曜日に衛生検査を実施し、チェックカード（「なんじゃもんカード」）に児童が記入することで、意識の高揚を図っている。

地域で活動する「こうざきグリーンサービス」「こうざき自然塾」の方々の協力を得て、5年生の「米作り」、3年生の「味噌造り」を、年間を通して関わっていただきながら、体験活動を行う中で「食」について学ぶ機会としている。

これらの活動には、神崎町教育委員会の協力を得ている。



活動の成果

3月初めから5月末まで学校が臨時休業となった間、新型コロナウイルス感染症への予防対策として、3密を避け、手洗い・うがい、マスクの着用、水分補給、検温と、「早寝早起き朝ごはん」により免疫力を上げることを、学校・学級・保健だよりにて、児童や保護者に繰り返し伝えてきた。毎日記入する健康観察カードには、検温結果と就寝時間及び起床時間を記入するようにした結果、学校の時間割どおり行動するなど、規則正しい生活をしてきた児童が多く見られた。

今後の展望

これまで12年間にわたり、学校の教育活動の基盤として「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に据えた教育実践に取り組んできた。その結果、児童の健やかな成長を促進することができた。また、保護者への啓発も浸透しており、地域の方々の協力のもと、「食」に関する学びも定着してきている。今後も活動を継続し、学校・家庭・地域が連携した取組がさらに推進できるように、神崎町の関係団体との連携を図るなど、新たに工夫した取組にチャレンジしていきたい。

早ね早起き朝ごはん食育講演会【千葉県】

活動団体

鎌ヶ谷市健康づくり推進協議会食育推進部会

連携している団体等

小学校、中学校、PTA、教育委員会
保健・福祉部局、食生活改善協議会

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

子どもの生活習慣の乱れもあり、「食欲がない」「時間がない」等の理由から小学5年生、中学1年生ともに、約2割が朝食を毎日摂取できていない状況です。

《対象者》

市内全小学校9校の5年生・市内全中学校5校の1年生及びその保護者

《ねらい、目的》

望ましい食習慣の確立と生活リズムの向上

活動内容

(活動の内容、方法、写真や図の掲載。)

平成21年度から、連携団体協力のもと、国及び千葉県の食育月間に合わせ、年1回ずつ、講演会を実施しています。スライドを主に、主体的にも学べるよう、マジックカード等の媒体を各自が手元で作業し、食事バランスについて振り返る時間を設けることで、知識を実践の場でいかせるようにしています。

【講演会の様子】



【マジックカード：主食・主菜・副菜が学べる教育媒体】



活動の成果

講演後のアンケートでは、生活リズムの大切さや朝食に限らず毎食の栄養バランスについて多く記載があり、意識の向上が見られました。第2次鎌ヶ谷市食育推進計画の評価においては、朝食欠食が週4日以上の割合が小学5年生では8.7% (H26) から4.6% (R1)、中学1年生では9.1% (H26) から5.0% (R1) に減少しました。

今後の展望

今後も「朝食欠食0 (ゼロ)」を目標に、学校、家庭、地域等の関係団体と連携し、講演会を継続していくとともに、地域ぐるみで「食育」を推進し、全市的に取り組んでいきます。

眠育の取組【新潟県】

活動団体

三条市立月岡小学校

連携している団体等

小学校、中学校、保育所（園）、PTA、市教育委員会

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

睡眠改善を中心とした正しい生活リズムの構築により、不登校児童が減ったという実践を知り、取組をスタートさせた。

現在では、幼児期からの継続した指導ができており、子どもたちの意識の高まりや、保護者・地域の理解の深まりを強く感じている。

《対象者》

中学校区全小学生・中学生
中学校区内園児（年長児）

《ねらい、目的》

- ・子どもたちに睡眠の大切さを伝え、規則正しい生活リズムを身に付けさせる。
- ・地域・保護者への啓発活動を行い、睡眠の大切さの理解を深め、協力して眠育に取り組める体制をつくる。

活動内容

1 これまでの活動

- ・年間3回の睡眠調査
- ・児童・保護者を対象にした睡眠調査による生活習慣改善指導
- ・睡眠調査の内容・成果・課題を知らせる便りの作成
- ・睡眠の大切さについて学ぶ指導計画の作成・授業の実施
- ・職員研修会の実施
- ・啓発パンフレットの作成
- ・文化祭での「眠育」劇の発表

2 講演会の実施

中学校区児童生徒、保護者、地域住民等を対象にした眠育講演会を年1回実施



担任・養護教諭による眠育授業



保護者と1日の予定を決定



文化祭で「眠育」劇の発表

活動の成果

- 睡眠の大切さを学び続けることで、児童・生徒自身が睡眠について振り返り、改善点を見出せるようになってきた。
- 睡眠調査をすることで、児童・生徒の家庭での様子が分かり、保護者との面談等で改善を促すことができた。
- 睡眠教育への取組が、各種メディアに取り上げられ、地域・保護者の関心が高まった。

今後の展望

- 児童生徒の理解は深まったが、生活習慣の改善につながらない児童・生徒もいるので、保護者との連携を大切にし、家庭から生活習慣の改善が図れるようにしていきたい。
- 正しい睡眠時間を確保するためにも、メディア利用のコントロールができるように、指導・支援の幅を広げていきたい。

100彩マンと楽しく食育教室【新潟県】

活動団体

めざせ100彩健康づくり推進実行委員会

連携している団体等

新発田市

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

・H15年、子ども達の食育推進のため、保育園、幼稚園関係者による市オリジナル食育ソングが完成。・H20年、市民有志で結成されていためざせ100彩健康づくり推進実行委員会から健康づくりの広告塔として、3人の健康のヒーロー100彩マンが誕生し、イベント等で活躍。・H22年、100彩マンとのふれあいを通じ、就学前の子ども達に「早寝早起き朝ごはん」の習慣化のため、食育教室を始めた。

《対象者》

未就学児

《ねらい、目的》

幼児期から望ましい生活習慣に関心を持ち、「早寝早起き朝ごはん」の習慣を身に付けてもらう。

活動内容

- ・内容：①100彩マンの自己紹介に合わせた「早寝早起き朝ごはん」などの健康づくりメッセージを伝える
②食育クイズや食育ゲームなどのレクリエーション
③食育オリジナルソングの歌と踊りを一緒に行う
④園児と保護者へのプレゼント（保護者へのメッセージとして）
- ・方法：希望する園、施設に健康のヒーロー100彩マンが訪問し、園児と触れ合う。年間約25会場（市内の保育園、幼稚園の約8割）で実施。



◆新発田市HP：<https://www.city.shibata.lg.jp/kurashi/kenko/hoken/100sai/1000952.html>

活動の成果

健康づくりに特化したご当地キャラクター100彩マンとのふれあいによる未就学児への啓発活動は、子ども達へ「早寝早起き朝ごはん」を強く印象付けられ、園児からその家族、その家族から市全体へ広がっている。また、各種健康づくり関連イベントの開催と相まって、この幼児期に学んだ「早寝早起き朝ごはん」の意識がより強化されている。

今後の展望

食育教室で100彩マンと楽しく学ぶことによって幼児期の子どもたちに早寝早起き朝ごはんを強く印象付けていきたい。また、その後の生活の中においても継続して実践できるよう、市の他の健康づくりイベントや、卒業、就職といったライフイベント等をとらえながら、途切れることのない啓発活動を行っていきたい。

心と体の健康プロジェクト「早寝早起き朝ごはん」運動の推進【富山県】

活動団体

高岡市立伏木小学校

連携している団体等

伏木小学校PTA

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

起床・就寝時刻の乱れや欠食等、生活習慣が確立していない児童の割合が、県平均に比べて高い状況にある。

《対象者》 小学生（全校児童205名）

《ねらい、目的》

本校児童の健康課題は多岐に渡るため、睡眠や朝食のバランス等、自らの健康課題に応じて解決の方法を考え、日常的に実践していく児童の育成を目指す。

活動内容

「とやまゲンキッズ作戦」の結果を基に、児童の生活改善に向けて取り組む重点項目を決め、学校保健計画を見直したり、研修に位置付けたりしながら学校全体で実践に取り組んでいる。

○「とやまゲンキッズ作戦」「健康セルフチェック」

生活習慣や食生活等について児童が自己評価をし、その結果を基に、目当てを立てて生活改善に取り組んでいる。落ち込みのある項目は「健康セルフチェック」により再調査をし、詳細な実態把握に努めている。

○「健康貯金通帳」

食事や就寝等で守ることを項目に位置付け、守れたら○1個につき1円が貯まっていくという通帳形式の自己評価カードを活用している。個人の課題に合わせた項目の設定も可能であり、児童は残高が増えていくことを楽しみに意欲的に取り組んでいる。

○ 校内研修への位置づけと実践

「心と体の健康づくりを主体的・協働的に実践していく子供の育成」を研究主題に掲げ、全校体制で取り組んでいる。

○「しっかり朝ごはん週間」

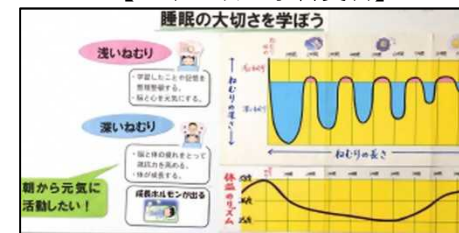
バランスのよい朝ごはんを意識付けるために、朝食の内容をチェックする週間を設けている。

○家庭への啓発・連携

保健だよりや給食だよりを通じて、ぐっすり寝るための工夫や朝ご飯のレシピ等を紹介している。



【6年睡眠の学習資料】



活動の成果

「とやまゲンキッズ作戦」や朝食調査の結果から、生活習慣の改善や食事内容の向上が見られた。家庭や地域に、各種たよりやホームページを通して学校の実践の様子を知らせたり、健康貯金通帳を継続的に活用したりしたことで、児童の健康づくりへの実践意欲が向上した。

今後の展望

今後も「早寝早起き朝ごはん」運動を継続し、児童の生活習慣の改善と心と体の健康づくりに努めていく。児童の望ましい生活習慣の確立のためには、家庭との連携が不可欠である。これらの取組のよさをさらに広めていきたい。また、本校だけでなく、地区の小・中・高校PTAが一体となり、早寝早起きを妨げるメディア視聴の在り方等についても一層取組を推進していきたい。

「早寝・早起き・朝ごはん&スクリーンオフ」【富山県】

活動団体

滑川市立早月中学校

連携している団体等

P T A 滑川市教育委員会

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

生徒たちは、勉強、部活動、塾や習い事等で帰宅後も忙しい生活を送っている。それに加えて、SNSやゲーム等を利用して、就寝時刻が遅い生徒もいる。それらのことが、心身の健康に影響を及ぼしている状況が見られる。

《対象者》 中学生

《ねらい、目的》

「早寝・早起き・朝ごはん&スクリーンオフ」の時間を意識して生活リズムを整えることで、心身の健康に良い影響があることを理解する。

活動内容

学校のアクションプランの一つに「規則正しい生活を送り、心身ともに健康であることを目指す」という重点目標を掲げ、「早寝・早起き・朝ごはん&スクリーンオフ」の実践に継続して取り組んだ。

○強調週間

年2回、強調週間を設定し、早寝、早起き、3品以上食べる朝食、22時スクリーンオフの4項目に取り組んだ。強調週間中は、取組実践票にその日の朝の気分も記入し、生活習慣と心の状態について考えた。

○自分の生活を振り返り

取組の前に「健康づくりノート（とやまゲンキッズ作戦）」や自分の生活時間を調べるワークシート「自分の生活を振り返ろう」を記入して、自分の生活を振り返り、取組の目当てを決めた。

○保健委員会からの呼びかけ、啓発活動

保健委員は、強調週間中、毎日、各学級で取組のポイントを知らせ、実践を呼びかけた。また、生活習慣に関するアンケートの結果をまとめて文化祭で掲示したり、生活リズムを整えることの大切さを新聞にまとめたりした。

【取組実践票】



【自分の生活を振り返ろう】



【アンケート結果のまとめ】



活動の成果

早い時間にスクリーンオフをして早寝をすることで、朝、すっきり起きることができ、学校が楽しくなったと実感できたり、早寝、早起き、朝ごはん、スクリーンオフ等、生活習慣の繋がりを理解し、規則正しい生活が心身の健康づくりに繋がると考えた生徒が見られた。

今後の展望

取組を継続して実施したことで、生徒たちは「早寝・早起き・朝ごはん&スクリーンオフ」の大切さは理解できたが、生活の中で実践し、習慣化するまでには至っていない。

今後は、P T Aだけでなく地域の小学校等とも連携して、習慣化を目指していきたい。

子どもの生活リズム向上推進事業 ～ふるさとの力でげんきあっぷ！～【石川県】

活動団体

かほく市立大海小学校

連携している団体等

P T A ・ かほく市教育委員会

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

- ・「はっぴ～貯金」は15年以上継続している活動であり、地域に浸透している。
- ・大海小学校では地域の方々との連携が根強く、毎年、ふるさと学習を盛んに行っている。

《対象者》

- ・小学生

《ねらい、目的》

- ・かほく市では、「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進しており、学校・家庭・地域・教育委員会が連携し、望ましい基本的生活習慣の定着を図ることを目的とする。

活動内容

○ はっぴ～貯金

全児童を対象に、望ましい基本的生活習慣の定着を図るために毎月5日間実施している。チェックカードを配り、「バランスのよい朝食」、「テレビ・ゲームの時間」、「早寝早起き」、「保健や生活のめあて」、「学年のめあて」の5項目に対して三段評価(バッチリ・まあまあ・ざんねん)を保護者が評価する。特に「学年のめあて」ではPTA学年部の保護者が話し合い、児童の実態に応じて設定し、児童に合わせた生活習慣の定着に努めている。提出されたカード1枚毎に担任と養護教諭がきめ細かくコメントを返している。また、毎月の保健日より「はっぴ～貯金」の取組状況や頑張っている児童の紹介を載せるなど、児童自身への意欲向上に繋がっている。

○ コミュニティ・スクールを生かした食に関する地域学習 ふるさとの恵みを知る「大海味噌作り」

3年生児童を対象に、大海地区に伝わる大海味噌を地域の方と協力し、大豆の種まきや収穫、味噌の仕込みを1年かけて行う。1年後の秋に熟成させた味噌を味わい、手づくりのラベルを貼り、地域のお世話になった方々へプレゼントする。地域で伝承されている味噌作りを通してふるさと学習を行うだけでなく、食に関する活動を行うことで食への関心を高めている。



○ 市教育委員会作成「げんきあっぷカード」(夏休み期間中)の活用

早寝早起き朝ごはんをはじめ、ラジオ体操の参加や各家庭の手伝いなど、夏休み期間中の規則正しい生活ができた日は、カードのチェック項目に「○」をつけ、自己採点で評価していく。児童自身が生活習慣を振り返ることで家庭教育支援の推進にも大きく寄与している。

◆かほく市立大海小学校HP：<https://cms1.ishikawa-c.ed.jp/oomixe/>

活動の成果

児童に合わせた目標や取組を行うことで、規則正しい生活習慣が定着している。また、味噌作りを通して、地域や食への学習を深めている。

今後の展望

今後も学校、家庭、地域が連携し、子どもたちの心身の元気アップを目指し、工夫しながら生活リズム向上に取り組んでいく。

通学合宿 in 永光寺【石川県】

活動団体

羽咋市子ども会育成会

連携している団体等

小学校・PTA・行政（教育委員会）
その他（羽咋市青年団協議会・
羽咋市食生活改善推進協議会 ほか）

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

- ・青少年の健全育成の一環として、羽咋市子ども会育成会が主催し、毎年実施している。
- ・平成10年度から市内にある永光寺に協力いただき、令和元年度で22回目の開催となる。

《対象者》

- ・羽咋市内小学校4年生から中学3年生までの児童生徒

《ねらい、目的》

- ・規則正しいお寺での生活を送ることで、早寝早起き朝ごはんの生活習慣が身に付き、共同生活・団体生活を通して連帯感や責任感、道徳心などの養成を目的とする。

活動内容

- ・羽咋市酒井町の曹洞宗の古刹・永光寺で指導僧から礼儀作法などの指導を受けながら1週間程度の集団生活を行う中で規則正しい生活リズムを身に付ける。
- ・日々の生活は、5時に起床後、全員で般若心経を唱えてお勤めを行う。その後境内の床の拭き掃除を行い朝食は粥飯を食べる。すべての食事は「五観之偈」を唱えてから無言で摂る。
- ・下校後は、夕食を摂ったあと、坐禅や写経、茶道などを体験し、青年団との交流として肝試しなども行っている。合宿初日には、羽咋市の食生活改善推進協議会の方たちと夕食づくりをするなど、地域の方々の協力もいただいている。また、家族にあてた手紙を書いて日頃の家族の大切さを改めて認識するプログラムも行っている。
- ・最終日には、参加者全員合宿を通しての感想文を書き、修了式には永光寺住職から修了書が手渡される。



[朝5時に起床し般若心経を唱える]



[食生活改善推進協議会との夕食作り]



[体験活動(坐禅)]

活動の成果

- ・本活動の実施により早寝早起き朝ごはんの生活習慣が身に付くだけでなく、親元を離れることによって日頃あまり家庭でしない食事の準備や後片づけ、身の回りの洗濯、トイレ・廊下の清掃等を各児童が体験する中で自律心が養われる。
- ・テレビやゲームから離れての共同生活・団体生活は、連帯感や責任感、道徳心などの養成といった青少年の健全育成につながっている。
- ・地域団体との交流や、複数の学年が一緒に生活することで、お互い協力し合いながら学年を超えた交流が生まれている。

今後の展望

- ・本活動は、22年間青少年健全育成に寄与してきた。非日常空間での規則正しい共同生活・団体生活プログラムであるため、早寝早起き朝ごはんといった生活習慣が身に付く契機となることが今後も期待される。
- ・今後も引き続き、地域住民・団体との連携のもと、参加した子どもの感想や意見を取り入れて活動を工夫するなどし、早寝早起き朝ごはんを中心とした生活習慣の確立と青少年の健全育成につなげていきたい。

「食育」をコア（核）とした健康生活プロジェクト【福井県】

活動団体

あわら市芦原小学校

連携している団体等

小学校・PTA・あわら市健康長寿課・区長・民生児童委員・地域ボランティア「食生活改善推進員」

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

平日の朝食の欠食率はそれほど高くないが、休日の欠食率が特に高学年になるほど、高くなる傾向がある。また、朝食を食べた子どもでも、その内容が十分とは言えない子どもが多い状況である。

《対象者》

小学生（高学年を中心に）

《ねらい、目的》

子どもたちはもちろん、家庭や地域も巻き込んで、バランスのよい食事、特に朝食の大切さについての理解を深め、欠食率の低下と充実した朝食の摂取を目指す。

高学年においては、自分で朝食を作る経験を通し、簡単なスキルと、健康な生活を送ろうとする自立心の涵養を目指す。

活動の成果

平成30年度から「早寝・早起き・しっかり朝ご飯」をキャッチフレーズに様々な取り組みを実践してきた結果、児童一人一人が食を中心とした生活リズムの重要性、特に朝食の大切さについてしっかりと考えることができるようになってきた。

活動内容

《主な取組について》

①毎年7月に実施している「家庭生活アンケート」から、朝食の摂取状況について分析を行い、課題について学校だより等で、家庭と共有を図った。
また、PTA地区懇談会では、このアンケートをもとに、区長や民生児童委員も招き、子どもたちの現状や家庭・学校の取り組みについて、三者が課題を共有し、子どもたちの健全育成の一助とした。

②栄養教諭による、食事の大切さについての授業を全てのクラスで計画的に行うことで、児童は、朝食の重要性について改めて学ぶことができた。

③市の食生活改善推進員と連携して、朝食の大切さを知り、朝食を自分で作ってみようという意識とスキルを高めるために、「朝ごはん応援プロジェクト」と銘打って、令和元年度に5年生が年2回、朝食づくりに挑戦した。



④児童会活動では、保健委員会が学校保健委員会で「生活リズムの大切さ」を、給食委員会が集会で福井県ゆかりの石塚左玄の唱えた「食育の教え」を発表し、元気な心と体は、整った生活リズムとバランスの良い食でつくられることを伝えた。

【家庭生活アンケートによる朝食の摂取状況】
(平日) (休日)

	食べる	食べない	食べる	食べない
1年	100	0	98	2
2年	99	1	97	3
3年	95	5	96	4
4年	95	5	95	5
5年	97	3	90	10
6年	100	0	98	2
全体	98	2	96	4

(令和元年7月調査) ※数字は%



今後の展望

児童自身の意識の高まりは見られるものの、欠食児童数については大きな改善はまだ見られていない。今後、さらに家庭と連携して取り組みを継続していく必要がある。

また、ゲーム等による夜更かしが、「しっかり朝ご飯」の弊害となる場合も多いので、就寝時間に着目し、生活リズム全体の改善につながる「眠育」への取り組みを考えていきたい。

「早寝早起き朝ごはん」つながるプロジェクト【福井県】

活動団体

おおい町立佐分利小学校

連携している団体等

町内小中学校
おおい町すこやか健康課
家庭・地域・学校協議会

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

- ・校区4小中学校に対して家庭・地域の関心が高く、協力的である。
- ・メディア利用の時間が長く、それに伴い生活時間の乱れが生じている児童生徒がいる。

《対象者》

- ・佐分利小学校児童 80名
- ・大飯中学校、本郷小学校、大島小学校

《ねらい、目的》

- ・ルールを守ってメディアを利用する習慣を身につけ、適切な睡眠習慣の定着を図る。
- ・地域の食文化に親しみ、健康的な食習慣を確立する。

活動内容

- ・おおい町すこやか健康課の方に来ていただき、「金メダルの朝ごはん」というテーマで6年生児童がバランスのとれた朝食メニュー作りの学習をした。
- ・大飯中学校区の小・中学校4校が年に4回、中学校のテスト期間に合わせて一斉にアウトメディアに取り組んでいる。一斉に取り組むことで、保護者の協力も得られやすく効果を高めている。
- ・年に3回「すこやか週間」を設定し、就寝や起床時刻、メディアの利用時間、朝食の摂取についてチェックし取り組んだ。保護者の協力を得ながら効果を上げることができた。夏季休業中にも「夏休み健康カレンダー」をつけ、継続的に取り組んだ。
- ・「すこやか週間」の生活アンケート結果を保健だよりで知らせることで、早寝早起き朝ごはんが生活リズムを整えることにつながることを啓発した。
- ・地元の食材をふんだんに取り入れた給食メニューの提供と、栄養教諭による食育の時間の実施により、地域全体で食に対する理解を深めることができた。

◆おおい町立佐分利小学校HP：<http://saburi-es.town-ohi.ed.jp/>



↑6年「金メダルの朝ごはん」学習の様子



↑栄養教諭による食育の様子

活動の成果

- ・スクールプランで「早寝・早起き・朝ご飯」の達成目標90%を掲げ、1学期、2学期共に95.1%と高い達成率を保つことができた。
- ・「家庭・地域・学校協議会」でも、家庭環境を整えることの重要性が話題に挙がるようになった。

今後の展望

- ・今やメディアは児童の生活から切り離せない存在である。ルールやマナーを守って適切にメディア利用する児童や家庭環境を作る教育活動を実践し、児童のより良い生活習慣づくりを推進していきたい。

早寝・早起き・朝ごはんチャレンジ2019【山梨県】

活動団体

丹波山村立丹波小学校

連携している団体等

小学校・中学校・PTA

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

今年度で創立145年を迎える歴史と伝統のある学校であり、校舎は自然環境に恵まれた風光明媚な場所に位置する。家庭・地域と一体となった特色ある教育が行われている。

《対象者》

生活実態調査は地区教育協議会保健研究会が作成し、北都留郡丹波山村・小菅村の小中学生で実施。チャレンジは各家庭へ取組を周知し、全校体制で取組を行った。

《ねらい、目的》

生活実態調査の結果から、休日に生活習慣が乱れやすいことが分かった。望ましい生活習慣の確立には、家庭との連携が不可欠であるため、「早寝早起き朝ごはん」を意識できるようチャレンジを計画した。

活動の成果

事前指導から実践までの期間に余裕をもたせ、あるべき姿と自分の現状のギャップを確認し、そのための準備期間が確保できたため、取組実施期間が充実したものとなった。児童だけでなく保護者にも基本的な生活習慣の大切さを振り返り、再度取り組んでいく良い機会となった。児童の取組を毎日評価することで、児童が意欲的に取り組む実践となった。

活動内容

《活動内容》

- ①生活実態調査による実態把握
- ②養護教諭による事前の保健指導
栄養教諭による事前の食指導
- ③家庭への啓発（おたより配布）
- ④早寝早起き朝ごはん全国協議会
「小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド」を活用したチャレンジシートを用いた2週間の取組
 - ・就寝時間、朝ごはんの品数をポイント化し、ポイントが貯まるとはやねちゃん、あさごはんまんともだちになれる
 - ・それぞれともだちになった児童は食堂へ写真を掲示
- ⑤養護教諭による事後指導・生活実態調査
- ⑥家庭・地域への啓発（おたより配布・HP掲載）

◆丹波山村立丹波小学校HP：<http://www.tabayama.ed.jp/tabasho/>



← ③給食だより

↓ ④食堂掲示



↑ ⑥保健だより

今後の展望

「朝ごはんを毎日食べていますか。」の設問では取組前「食べている」の回答が80%だった。取組後には90%に増加したことから、効果が得られたと言える。自分の生活をふり返ることで基本的な生活習慣が定着し、より望ましい生活についての改善点を子どもたちが理解できるようになってきた。引き続き、家庭・地域・学校が連携し、生徒の生活習慣の向上に向けた取組を一層充実させていきたい。

早ね 早おき 朝ごはん ～元気に育つ すざかっ子～【長野県】

活動団体

須坂市

連携している団体等

保育所、小学校、中学校、PTA、子育て・教育支援団体、NPO、教育委員会、保健・福祉部局、その他

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

保健補導員制度の発祥地である須坂市は、健康づくりに係わる市民が多く、食生活改善推進協議会活動も盛んで、時代の健康課題解決に取り組む気質が培われている。近年は、食を取り巻く環境の変化や、子どもをはじめ食への課題が注目される中「食育ボランティア」活動も盛んにおこなわれている。須坂市の児童・生徒の朝食摂取割合は、長野県の平均値よりも高く90%台であるが、100%には、あとひと息である。

《対象者》

幼児、児童、生徒、その保護者、学校、地域、地域の団体

《ねらい、目的》

朝食に重点を置き「児童生徒の朝食摂取割合100%」に向け、発達段階に応じた「つける力（めざす姿）」と、学校、家庭、地域の役割を明確にし、体系的に事業に取り組む。

活動内容

【小・中学校の取り組み】

- 食育リーフレットに発達段階に応じた「つける力（めざす姿）」と、学校、家庭、地域の役割を明確にして、行政内部でも連携し食育の取り組みを体系化した。
- 須坂市学校給食センター食育全体計画を作成
- 栄養教諭と連携した計画的な食育授業
＜朝食指導に関連する授業＞
 - ・小1「給食と食べ物の働きを知ろう」・小4「A君を元気にするための朝食を考えよう」・小5「健康に過ごせる食習慣について考えよう」・小6「よりよい朝食をとる方法について考えよう」・中1「中学生の食生活」・中2「生活習慣病について考えよう」
- 健康づくり課との連携
食ですこやか親子でクッキング（小3）市の管理栄養士、ボランティアの「食で健やか応援隊」が講師。
- 【つながる食育推進事業の取り組み】
- 食育講演会 「朝食で脳が変わる！未来をひらく！～生活習慣を見直し夢をつかもう！～」 講師：東北大学 加齢医学研究所所長 川島 隆太教授
- モデル校での取り組み（仁礼小学校・東中学校）

◆長野県HP: <https://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/hokenko/hoken/kyushoku/shokuiku/torikumi/>

活動の成果

つながる食育推進事業モデル校において事業実施後の朝食摂取割合は、小学校ではほとんど変化はなかったが、中学校では微増となった。
行政内、学校、地域住民が連携して食育に係わる体制整備がすすんだことで、「朝食を栄養のバランスよく食べる」や「主食、主菜、副菜をそろえる」児童・生徒が増えた。

今後の展望

2019年度に取り組んだ「つながる食育推進事業」でも多くの成果を得ることができた。今後は家庭、地域を巻き込み、学校においては、教科と連携した授業をつなげ、市内全域に広げたい。

健康に生きるために良い生活習慣をつくる児童生徒の育成をめざして【岐阜県】

活動団体

飛騨市学校保健会

連携している団体等

各学校の学校医、学校歯科医、学校薬剤師、市教育委員会学校教育課
市民保健課、飛騨市PTA連合

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

飛騨市学校保健会では、児童生徒の実態に応じた生活実態調査を各学校で実施し意図的・系統的な指導を行っていたが、平成18年度より、調査項目を統一し市内全小・中学校を対象に「生活習慣見直しシート」による調査を行うことにした。このシートが統一された初年度の結果をもとに、市内全小・中学校の実態把握を試みたところ、就寝時刻が遅い子どもが多くいることや歯みがきの習慣の定着が十分でないことなどの課題が明らかになった。

《対象者》

小学生、中学生、その保護者

《ねらい、目的》

「生涯を通して健康に生きるために、自らの心身の健康課題に気付き、自らすすんでより良い生活習慣を実践、継続できる子」を願う子どもの姿と捉えた。

活動内容

① 「生活習慣見直しシート」を活用した効果的な指導（集団・個別）

シートの結果に基づいた学校保健計画の立案や児童生徒の委員会活動等の計画・実施を通して、集団への健康教育や個別への生活習慣指導に生かし、子ども自身が健康に関する関心・意欲を高めることができるようにした。

② 組織を活用した保健教育

市学校保健会の事業である「健康教室」の計画・実施を通して、各学校の実態に合った健康教育を実践することで児童生徒が主体的に学ぶことができるようにした。

③ 家庭や地域と連携した取組

ア 個人懇談、学級懇談会、PTA総会への働きかけ

シートの結果を伝え、その場で協議することで保護者の関心や課題意識をより高め、家庭の協力を得られるようにした。

イ 健康調べの活用

ウ 保健日より・学級日より・広報活動

エ 地域との連携

Ａ中学校区で、毎年保護者と地区の方々が参加して行う「ふれあい集会」において、主幹教諭が市内小・中学生の睡眠の実態や情報通信機器の使用の様子等について話をした後、意見交流を行った。また、飛騨市生徒指導連携協議会でも主幹教諭が「眠育の重要性と飛騨市の眠育」についての講話を実施した。



活動の成果

・市全体で統一した「生活習慣見直しシート」を毎年実施してきたことで、児童生徒が自身の生活を振り返るきっかけとなり、生活習慣の課題に気付くことができた。

・「生活習慣見直しシート」に基づき関係機関や家庭、地域等と連携し、計画的に取り組んだことで、就寝時刻や歯みがきに関する項目の数値が小・中学生ともに向上した。

今後の展望

「生活習慣見直しシート」の結果から、飛騨市全体の数値はおおむね向上したが、児童生徒一人一人の見届けは各学校に任せているのが現状である。飛騨市は大規模校と小規模校が混在しており、個の見届けに差がついてしまう。今後は、家庭や地域との連携を今まで以上に強め、一人一人の児童生徒を多くの目で見届けるようにしていきたい。

朝ごはんを食べて元気にすごそう！ ～早寝早起き、しっかり朝ごはんから始まる食習慣の形成～【岐阜県】

活動団体

多治見市立昭和小学校

連携している団体等

小学校 P T A 幼稚園 調理場 行政（多治見市栄養士連絡協議会）
行政（教育委員会「子どもの健康・体力づくり多治見プラン」）

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

本校では、学校教育目標「じょうぶな子」を目指し、校内組織で連携を図りながら心身ともに健康な児童の育成を行っている。食生活習慣については、朝食欠食率は7～8%で推移しており、給食の残食率も1%前後となっている。年度末に実施した食習慣に関する調査から、朝ごはんを必ず食べてくる生活習慣の定着が、バランスのよい食事や食事のマナーを身に付けることにつながる事が明らかになった。心身ともに健康な児童の育成に向けて、よりよい食習慣の形成につながる取組を進めている。

《対象者》

小学生・その保護者

《ねらい、目的》

児童が健康的な生活を送るために、自らの健康や食事のマナーを意識した食生活を継続できるよう、「早寝早起きしっかり朝ごはん」から始まるよりよい食習慣を身に付けることをねらいとし、取組を進めることとした。

活動内容

◆健康に過ごす食習慣を身に付ける意識向上と意識継続への取組

①生活習慣チェックカード（さわやかカード）、食事チェックシートの活用

年3回、起床・就寝・朝食・排便についての生活習慣チェック、食に関する指導と関連付けた食事チェックシートを、児童が個々にめあてを決めて取り組んでいる。学校行事や教科の学習と関連付けて、家庭でも継続的に取り組むことで、児童と保護者の意識が向上している。

②児童会活動による「朝ごはんの木キャンペーン」の取組

クラスの仲間と交流しながら自己を見つめ、改善の意識を高める活動として、給食委員会の活動で「朝ごはんを食べて元気にすごそうキャンペーン」を行っている。児童からは、「今日は野菜も食べてきたよ。」「今日は頑張ってお早起きしたよ。」など意欲的な声を聞くことができる。

③食の学びを実践する取組

児童が積極的に食に関わる活動として、これまでの学びを生かした「セレクト給食」や家庭で楽しみながら食事作りに挑戦する「家庭の食育マイスター」「学校給食メニューコンクールへの参加」を行っている。

④栄養教諭と連携した食育

各学年で年2回ずつ、栄養教諭が中心となり、食事のマナーや食べ物の働き、朝ごはんの大切さについて、学級活動や社会科、家庭科等で計画的に指導を行っている。食の学びが実践に結びつくよう、給食の時間に継続して指導を行う。学びの様子や児童の感想などは食育通信に掲載し、保護者への啓発につなげている。また、「食と健康」や「朝ごはん」等をテーマにしたP T A家庭教育学級、食育講座を行い保護者の意識の向上を図るとともに、児童の給食の時間の様子や課題について知らせ、家庭と連携した取組につなげている。



活動の成果

家庭と連携した継続的な取組により、朝ごはんに主食とおかず・汁物のバランスのとれた食事の割合が52.6%から60.7%に増えており、児童の振り返りでは、「早寝早起きができ、朝ごはんもいっぱい食べられたので続けたい。」などの意欲的な声を聞くことができた。また、朝ごはんの内容の充実とともに、「苦手なものがない」、「食事の挨拶をいつもする」と答えた児童の割合についても増加が見られる等、栄養バランスや食事のマナーへの意識も向上してきた。「食事の挨拶をいつもする」と答えた児童のうち82%が家庭で食事の手伝いをする等、意欲的な姿が見られた。よりよい食習慣が身に付くよう、家庭との連携を大切にしたい取組を続けていきたい。

今後の展望

朝ごはんの内容や食事のマナーについては、変化が見られるようになったが、朝ごはんを欠食する児童が5%前後、主食やおかずのみ食べてくる児童の割合は20%前後程度で推移しており、ほぼ固定している。欠食傾向のある児童については、家庭を含め様々な要因があるため、それぞれの実態に応じた働きかけを行なっていく必要がある。学校全体としての傾向だけではなく、個々の生活習慣の実態についても把握することでどのような指導が有効であるかがわかり、実態に合った手立てにつなげることができてきた。P D C Aサイクルを生かした計画的、継続的な取組を行い、児童のよりよい生活習慣に広げていきたい。

学校・家庭・地域・行政が一丸となった「早寝、早起き、朝ごはん」の推進【静岡県】

活動団体

御前崎市スクラムスクール運営協議会

連携している団体等

- 幼稚園
- 小学校
- 中学校
- 高等学校
- 保育所
- 公民館 (R2より地区センター)
- PTA
- 行政 (教育委員会)

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

市の教育課題の一つに生活習慣の乱れがあり基本的な生活習慣の確立のための具体的施策として実施

《対象者》

未就学児、小学生、中学生、その保護者など

《ねらい、目的》

基本的な生活習慣の確立のための「早寝早起き朝ごはん」の推進と、それを阻害する「ゲーム障害・ネット依存防止」対策

活動内容

- 市産業祭に出店した「早寝早起き朝ごはん」のブースで、市栄養士が考案した「朝ごはんメニュー」を展示



産業祭のブース

早寝早起き朝ごはん

朝寝坊でも簡単★朝ごはんメニュー★☆

お煮物1つで栄養満点!

しらすと高菜のたまごかけご飯

材料 (1人分)

ご飯	・・・ 150g
生卵	・・・ 1個
高菜	・・・ 大さじ2
白すりごま	・・・ 大さじ1/2
醤油	・・・ 大さじ2
醤油たけだま	・・・ 適量
んつゆ	・・・ 適量

プラス牛乳を
コップ一杯!

朝ごはんメニュー

- 全戸配布する各小学校で作成のコミュニティカレンダー「スクラムカレンダー」に「朝ごはんレシピ」を掲載し、市民全体への啓発



スクラム
カレンダー

朝ごはん
レシピの
掲載

- 青少年健全育成大会で「ゲーム障害・ネット依存防止」啓発講演会を開催

あなたの家庭は、大丈夫?

ゲーム障害・ネット依存から
子ども(家庭)を守る講演会

ゲーム機・タブレット・パソコンやスマートフォンなど(電子メディア)は、いそいそと活用されています。ゲームやSNSなどのコミュニケーション、あるいは情報収集など多岐で活躍するものとなりました。しかし、子どもや大人に問わず、過度な利用により、様々な問題が生まれています。過度な電子メディアの活用は、人々のコミュニケーションを妨げ、学習意欲を減らし、心にも悪影響を及ぼします。世界保健機関(WHO)は今年5月、新たな依存症として病状分類に「ゲーム障害」を追加しました。これからは、ますます増える電子メディアの活用について、保護者や子どもたちに関わる地域の大人が、正しい理解を深め、関わり方を一緒に学びましょう。

日程 令和元年11月17日(日) 10:00~12:00
開場 9:30

入場 無料

会場 御前崎市民会館 豊前崎池新田5585

講演会チラシ

活動の成果



だれでも食堂
もぐもぐ

- 地域への普及
市内飲食店と連携して家庭教育支援事業「だれでも食堂もぐもぐ」(夕食提供)を実施している。「早寝早起き朝ごはん」の意識啓発(夕食摂取時間を早めることによって就寝時間を早め、朝食摂取を促す)に貢献。現在3店舗で実施している。
- 家庭の意識の向上
各家庭では、乳幼児段階から、朝食摂取及び家庭での生活マネジメント(ネット依存・ゲーム障害防止対策)への意識が向上。

今後の展望

地域として「早寝早起き朝ごはん」を支える活動となっている。今後も継続的な「早寝早起き朝ごはん」の推進と、ゲーム障害・ネット依存防止への相乗効果にむけ、生活マネジメントの継続的な意識啓発を展開していきたい。

地域と共につくる早寝早起き朝ごはん運動【滋賀県】

活動団体

長浜市立余呉小中学校

連携している団体等

余呉小中学校学園生会・余呉小中学校PTA
長浜市余呉青少年育成地区民会議
余呉小中学校学校運営協議会

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

学園生の生活実態調査や全国学力学習状況調査などから基本的な生活習慣の乱れや、家庭学習の取り組みの希薄さが見られた。学ぶ力を育て、学校と家庭をめざして、学園生の自覚を促すことが重要と考え、具体的な取り組みを進めた。

《対象者》

長浜市立余呉小中学校学園生・保護者
余呉地区の住民

《ねらい、目的》

(1) 学園生の学ぶ力の向上

主体的に自身の生活を見直し、計画的に家庭学習に取り組むことで学園生の学ぶ力が向上する。

(2) 家庭生活を豊かにし、家族の絆を深める

保護者が学園生とともに家庭生活を見直し、子どもとよりよい関係を築く

(3) 地域の活性化

広く地域に発信し、多くの人に関わってもらうことで地域が活性化する

活動内容

親子で聴く講演会・4者熟議の実施からの展開

①「キャラクター作成」

保健・給食委員会が中心となり、「早寝早起き朝ごはん朝うんち」の取り組みを進めていくためのイメージキャラクターを全学園生に呼びかけ作成した。

②「標語大会」

学園生会が中心となり、「早寝早起き朝ごはん朝うんち」の取り組みを進めていくための標語を全学園生に呼びかけ、優秀作品を表彰した。

③「保護者のキャッチコピー」の作成

PTAが中心となり、「早寝早起き朝ごはん朝うんち」のキャッチコピーを作成した。

④「早寝早起き朝ごはん朝うんち」推進カレンダーの作成と配布

PTAや学校運営協議会が中心となり、企画し作成した。学校の行事予定、健康アドバイス、余呉の特産品なども掲載したことにより、興味をもって活用してもらった



◆長浜市立余呉小中学校HP : <http://yogo-es.nagahama.ed.jp/>

活動の成果

「早寝早起き朝ごはん朝うんち」の意識向上

「パワフルチェック」「4者熟議」「標語」「イメージキャラクター」などの取り組みを通じて、自身の早寝早起き朝ごはんなどの生活習慣と学習との関連について認識することができた。

特に家庭学習を進める中で、生活習慣と学びの関連性を確認した。家庭学習に取り組むことの大切さを認識できた。

今後の展望

今後も、学園生、保護者、地域、学校が一つの方向性に向かって取り組んでいけるように「早寝早起き朝ごはん朝うんち」推進のために連携していきたい。そのためのツールとしてカレンダーの作成に取り組んでいきたい。また、地域連携・協働の活動をカリキュラム化して、子どもも、地域の人も学びあうことができる「地域とともにある学校」を目指して取り組んでいきたい。

早寝早起きではつらつ週間【滋賀県】

活動団体

草津市立山田小学校

連携している団体等

小中学校、行政（教育委員会・市保健部局）、隣保館

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

朝食欠食者が県平均よりも高い。
体調不良を訴える児童の様子から、朝食欠食が原因の場合が多い。

《対象者》

全校児童、その保護者

《ねらい、目的》

朝食の重要性を理解し、規則正しい生活を送ることができるようにする。
メディアから離れた生活を送ることで、学習時間や読書に充てることの重要性に気付き、実践できる力を身に付けさせる。

活動内容

1. 長期休業明けに、保護者の協力を得て、就寝・起床時刻やメディア使用時間について、自分で目標を定め、自己確認することで生活リズムを習慣づける。（早寝早起きではつらつ週間）結果をデータ化し保護者へ配布している。
2. 学校保健委員会（教職員・学校医・学校歯科医・学校薬剤師・市保健部局保健師・PTAで組織）による協議、児童とともに朝食メニューの調理実習を通して、朝食の大切さについて啓発する活動を実施している。
3. 保健だより等を通して学級担任が学級指導を実施。保健だよりでは朝食と学力の関係を示すなど、保護者の関心も高められるよう啓発に努めている。
4. 児童会保健委員会の活動の充実を図る。調理実習等を通して朝食の重要性を学んだことを、全校集会で発表している。
5. 年間を通して、児童が作成した標語をはじめ、校内各所に「早寝早起き朝ごはん」をテーマにした掲示を行い、児童が親しみを持てるように工夫した。学校ホームページでも活動を紹介している。
6. 「ストップメディア週間」を実施し、メディア時間の短縮、自宅学習時間の確保に取り組んでいる。



◆草津市立山田小学校HP：<http://www.yamada-p.sk.ed.jp>

活動の成果

- ・長年の取組が定着し、朝食摂取する児童の増加（H21：88%→R1：93%）
- ・保健室来室者の減少（H30：287人/月→R1：256人/月）
- ・活動が隣保館の健康講座にも広がった。（R1：1回講座開催 低学年約20人 高学年約20人 合計約40人参加）

今後の展望

学校だけでなく、家庭や地域が一体となって取り組むことで、朝食摂取が増加した。今後も引き続き取組を実践し、学力アップにもつながるように進めていきたい。

子ども専用料理教室（キッチン・ラボ）【京都府】

活動団体

学校法人睦美学園 睦美幼稚園

連携している団体等

幼稚園・小学校・中学校・高等学校・児童館・PTA・行政

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

17年前の或る日の教室です。『いちごは何処で採れますか？』『冷蔵庫！』『お魚は何処にいますか？』『スーパー！』素晴らしい名回答の子ども達です。全て正解です。初めての出会いが全て本物になります。これを機会に、おまま事大好きな子ども達にごっこ遊びでなく本物の食材で子ども自ら料理をする子ども専用料理教室(キッチン・ラボ)をH18年5月開設して16年になります。

《対象者》

幼稚園児・2歳児・小学生及びその保護者、

《ねらい 目的》

金平糖は長時間にわたり繰り返し蜜をかけて、やがて約24個の角が出てくるように、体験という蜜をかけ続け、個性という角が生える様にキッチン・ラボを正課保育にしました。火・包丁・油などの危険な環境で集中・緊張して料理ができた時『できた〜』の達成感の繰り返しは自分自身への自信になり、自立した子に成長し、非認知能力強化につながります。野菜収穫から調理・喫食・後片づけ・歯磨きまでの一連のプロセスがキッチン・ラボです。

活動内容

《活動内容》（活動の内容、方法、写真や図の掲載。）

- ① **子ども専用料理教室（キッチン・ラボ）**
園児が料理を作る活動を正課保育と位置付けて各クラス月1回実施 46回/年
- ② **小学生の料理教室（キッチン・ラボJr.）**
卒園児及びその友達を対象として春・冬休みを利用して年4回実施
- ③ **2才児の料理教室（プチ・ラボちゃん）**
育児に悩む母親同士が語り合う場として年15回実施。親の食育と子どもが食に関心を持つ機会としている。
- ④ **きょうと食いく先生**
キッチンラボ・スタッフ6名（副園長含む）が京都府の『きょうと食いく先生』に認定府内の幼稚園・小学校・中・高校への食育普及活動として出張授業を実施特に、地震・台風などの災害時における食について力を入れている。

3才児



2才児



小学生



◆睦美幼稚園HP：<http://mutumi-kindergarten.jp/>

活動の成果

①食への関心度高揚 ②偏食改善80% ③食事のマナー習得 ④食材の臭い・手触り・味などの体験で食選力強化 ⑤日本食及び伝統行事食伝承 ⑥後片づけ・手洗い・歯磨きの習慣習得 ⑦味噌仕込み・粉ひき体験は食材・調味料への関心向上 ⑧野菜を育て収穫までの農業体験で命・自然の不思議を体感 ⑨小学生・保護者へのキッチン・ラボは食への関心が地域に広がる。

今後の展望

15年間の食育活動は睦美幼稚園児のキッチン・ラボから小学生&児童館、2才児プチ・ラボちゃん・『きょうと食いく先生』活動へと広がり総計800回超、延べ人数15,000人以上になりました。令和元年後半から育児に悩む多くの母親世代に幼児の健康について食育に関心が高いお医者様と共に睦美健康相談室を開設しました。食を通じて子ども達には『生きる力』災害時には『命を守る』育児には『生まれてきて有難う、育てる喜び』を伝え、明日の日本を担う子ども・若い世代に力強く生きる力を伝えて行きたいと願っています。

早寝早起き朝ごはん、メディアのきまり【京都府】

活動団体

京丹波町立下山小学校

連携している団体等

小学校・PTA

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

平成30年度、全校児童を対象に行った「生活アンケート」の結果から、メディアの利用時間や就寝時刻に課題があると考え、取組を開始した。

《対象者》

小学校1～6年生児童とその保護者

《ねらい、目的》

家庭と連携しながら生活リズムの改善や食に関する指導を行うことで、児童に早寝早起き朝ごはんの習慣を身に付けさせる。

活動内容

《活動の内容》

① 生活ふり返りカードによる生活の見直し

2か月に1回、就寝・起床時刻や朝食の摂取、歯磨き、メディア利用の時間等の点検を行い、児童が保護者と共に自身の生活の見直しを図っている。

② 食育の学習

6月の食育月間と12月に学校行事や教科の時間を使って、町内の栄養職員を招き、朝ごはんの大切さや栄養バランス、朝食作りについて学年別の課題を学習している。

③ P T Aとの連携

令和元年度からP T A保健委員会と連携した取組を進めている。懇談会で「早寝早起き朝ごはん」について話題にあげ、交流を図ったり、「早寝早起き朝ごはん」を呼びかけるポスターを作成し、各家庭に配付したりしている。



◆京丹波町立下山小学校HP：<https://www.kyoto-be.ne.jp/shimoyama-es/cms/>

活動の成果

実態把握をもとにした発達段階に応じた食育学習等の実施やP T Aと連携した取組により、児童の生活リズムやメディア利用時間が改善されている。また、家庭における「早寝早起き朝ごはん」への意識が高まる等の成果をあげている。

今後の展望

児童自身による生活リズムやメディア利用時間の見直しを定着させていきたい。P T Aとの連携も深めていき、地域にも浸透させていきたい。また、朝ごはんの調理実習を親子で行う学年を定着させ、本校の伝統的な取組としていきたい。

健康でしなやかな心と体をつくるプロジェクト【大阪府】

活動団体

寝屋川市立明和小学校

連携している団体等

寝屋川市第四中学校区 PTA
地域協働協議会

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

児童の朝食摂取率や、保護者・地域の方の連携意識は高いが、さらなる向上・強化のため、様々な取り組みを実施している

《対象者》

- 小学生
- 保護者
- 地域の方々

《ねらい、目的》

- 児童・学校と高齢者をつなぐ
- 「早寝早起き朝ごはん」の大切さを学ぶ
- 安全安心な地域づくりを形成

活動内容

1. 「すこやかデー」
 - ・地域の方々や保護者、教職員等が児童の登校時に地域に出向き、あいさつ運動を実施している（月1回）
2. 「ふれあい給食」
 - ・地域の高齢者や児童の祖父母を招いて、実施している
3. 「インスタントラーメンレシピコンクール」
 - ・5年生が保護者と協力しながら、挑戦している
4. 「わくわくクッキング」
 - ・放課後、児童と保護者（親子）が、料理教室に参加している



※ふれあい給食



※わくわくクッキング

活動の成果

- 児童の遅刻率が減少している
- 安全安心な地域コミュニティが形成されている
- 食への興味関心が高まり、朝ごはん摂取への意識が高まっている

今後の展望

- 学校・保護者・地域のさらなる連携強化を図り、子どもの生活習慣確立をめざしたい
- 地域住民が世代の壁を越えて、子どもと関わり、地域全体で子どもを育てていきたい

「早寝、早起き、朝ごはん」【大阪府】

活動団体

東香里丘幼稚園

連携している団体等

幼稚園

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

現在、幼児期の子どもの心身の健全な育成のため特に具体的でわかりやすい取組みが求められている。当園はこの様な視点から保護者、家庭、地域、コミュニティとの交流の中で「はやね、はやおき、あさごはん」の活動を積極的に進めている。

《対象者》

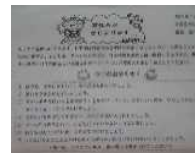
在園児、未就園児、卒園児及び入園希望者とその保護者や近隣地域団体など。

《ねらい、目的》

幼児期の子どもの成長に大切である「はやね、はやおき、あさごはん」の運動の発信を継続する事が重要であり、それによって睡眠不足にならず食育にも役立つ生活習慣を確立し、更に成長エネルギーの活性化を促し幼児期の心身の成長に資すること。

活動内容

- 平成18年の活動取組み当初から園紹介などのポスターや保護者向けのパンフレットなどにも園名のサブキャッチフレーズとして「はやね、はやおき、あさごはん」を取り入れ、毎日の朝礼、諸行事、新入園児保護者向けの説明会、年に幾度となく行われる保護者集会や保護者役員会などと事あるごとに、この活動が、幼児の成長に大切なことを繰り返し話している。
- 正規の保育後の体操、音楽、英会話、絵画などの学習に来ている場や近隣小学校の校庭開放、文化祭での交流の場、また園の運動会等の行事に参加される地域関係者に向けても幼稚園でこの大切な活動に取り組んでいることを発信。
- 保護者が負担と思わないように配慮し、例えば文章でのやりとりを強いるのではなく、生活習慣として受け止める大切さを実感し、長期に亘って実践し続けられるよう保育通信や保護者会の機会などを使い求めている。



◆東香里丘幼稚園HP：<https://higashikourioka.ensen.net>

活動の成果

取組みやすい内容で年齢の低い子どもにも理解しやすく、在園児のみならず卒園した子ども達や保護者からも「今後も続ける」「子どもだけでなく、家庭としても取り組んでいる」といった寄せ書きや言葉をもらったり直接の声掛けも多くあり、この活動が子どもの睡眠や食事の習慣となり、生活リズムの向上、食育・成長ホルモンの促進など健全な心身の成長に欠かせない大切なものであるとの意識が高まっていると実感する。

今後の展望

この活動を続けるために文章や形式にこだわらず素直に「生活習慣」として受け止め、園の方針としても何にもかえがたいほど幼児期の成長に大切であると実感してもらい、長期にわたって実践し続けられるように強制的な側面は出来る限り避けるよう努めながら継続して発信していく。この活動の取組みが少しでも実効性あるものとなり子どもの心身の健やかな成長にプラスとなることを期待して進めていく。

元気！たつの朝ごはんファミリーマラソン【兵庫県】

活動団体

たつの市食育推進連絡会議

連携している団体等

幼稚園、小学校、中学校、保育所・こども園、PTA、企業・事業所、保健所、その他（市民、学識経験者及び食に関する団体）、行政（10課）

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

たつの市健康増進計画、食育推進計画に基づき、健康寿命の延伸に向けて市民の健康を維持する食習慣向上の取組として平成24年度より継続して実施している。

《対象者》

市内の保育所・こども園及び幼稚園の4歳児、小学校1年生、中学校1年生の親子

《ねらい、目的》

たつの市健康増進計画・食育推進計画に基づき、朝食を摂取する必要性を周知し、朝食を摂取する人を増やすことを目的として実施する。

活動内容

たつの市食育推進連絡会議は、食に関係する団体や関係機関で構成され、「おいしい・元気・たつの」を目指し食育活動を展開している。

5～6月：
朝ごはん普及活動として「元気！たつの朝ごはんファミリーマラソン」の内容を協議する。



7～10月：
朝ごはん摂取普及チラシ及び記録表を対象者へ配布。親子で2週間記録してもらい、回収する。



11月～2月：
結果を集計し、学校食育推進委員会、私公立園長会で報告

◆たつの市HP：<https://www.city.tatsuno.lg.jp/kenko/shokuiku.html>



集計の結果、子どもの9割以上が朝食を摂取できている。「集中して勉強ができるようになった。」「朝ごはんの内容を見直すいい機会となっている。」など、参加者からは前向きな意見が多い。

活動の成果

約10年間で約22,000組の親子が取組に参加している。H30に実施した食生活アンケートでは、前回（H25）の調査に比べ、朝食をほぼ毎日食べる児童生徒は90.5%→89.4%とわずかに減少しているが、4歳児は93.1%→98.1%、成人は81.7%→86.8%に増加している。幅広い年代の市民へアプローチできる機関等で構成される食育推進連絡会議より参加を呼びかけており、朝食摂取増加への一助となっている。

今後の展望

この活動に参加し、親子がともに朝食を食べる経験をすることが、若い世代も含め、幅広い世代の家族が健全な食習慣を身につけるきっかけになっている。また、地域の食育運動と教育機関とが連携して実施する取組の一つでもある。PTAや公募委員（市民）、ボランティア団体等とも協働しながら、この取組を今後も実施していきたい。

ハッピーコミュニティが育む『早寝早起き朝ごはん』【奈良県】

活動団体

田原本町立北幼稚園

連携している団体等

幼稚園、小学校、PTA
行政（教育委員会、福祉部局）

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

新型コロナウイルス感染拡大防止のために発令された緊急事態宣言の下、本園も臨時休業が続き、今まで行ってきた幼児教育と家庭教育時間のバランスが崩れ、幼児期に必ず身に付けるべき心や態度について見直す時間が生まれたこと。

《対象者》

幼児、保護者、教職員

《ねらい、目的》

- 規則正しい生活リズムを身に付けるために、『早寝早起き朝ごはん』の大切さを子どもや保護者が感じられる機会を作る。
- 『早寝早起き朝ごはん』と共に、その時々によさわしい挨拶を自らできる子を目指して、園と家庭が共に取り組む。
早寝 ← 「おやすみなさい」
早起き ← 「おはようございます」
朝ごはん ← 「いただきます」

おはようございます

朝の挨拶

活動内容

《臨時休業期間中の子どもや保護者に対する啓発》

- ①元気なきたっ子頑張り表の活用（保護者と共に子どもの成長を確認）
- ②朝ごはんレシピの配布（町保健センターの協力・連携）
- ③家庭でできる楽しい活動の紹介（子どもを想う教員の教材研究から）
- ④早寝早起き朝ごはん全国協議会の紹介

《6月幼稚園再開後の活動》

- ①合言葉「朝から脳を目覚めさせよう」
→園では、朝9時から毎日体操
→夏季休業中は、校区内の唐古鍵遺跡史跡公園で『早寝早起き朝ごはん体操』実施
- ②職員劇・手作り教材を活用して
- ③家庭教育のめあて（家庭用ポスター）を毎月発行
- ④『自ら挨拶する子』を育てるための指導・保護者と評価を取り入れて
- ⑤元気ななっ子約束運動に参加して

《本町のコミュニティを生かした取り組み》

- ①地域で行われる小学生・老人会と一緒にラジ体操
- ②隣接する小学校との連携
- ③本町が独自で行っている青少年健全育成や人権推進を目的とした「地区懇談会」に参加して



手作り朝ごはん



家族みんなで体操



地区懇談会の様子

活動の成果

- 『早寝早起き朝ごはん』を目的に様々な取組を行ったことは、子どもには『やって楽しい活動』になり、教師にはその成果から自己有用感をもつことにつながった。また、保護者や地域と目標を共有し、協力関係は地域力の強化につながっている。みんなが子どもの健やかな成長を願い、子どもを取り巻く環境を整えようと前を向いて進もうとする関係が築かれつつあり、幸せを感じる共同体『ハッピーコミュニティ』が形成されてきた。

今後の展望

- 今後も、教員自身が、子どもたちの健やかな成長にふさわしい環境づくり・効果的な教材研究実践を重ねた上で、子どもの変容を語りながら、子どもを大切に想う大人を対象に『心豊かにたくましく生きる基本は、早寝早起き朝ごはん』であると、発信・共有していきたい。また、様々な人の力や知恵を借り、学びながら、『子どもは地域の宝』として、かかわりや取組にやりがいや幸せを感じられる共同体づくりを担っていきたい。

「元気なならっ子約束運動」【奈良県】

活動団体

香芝市立五位堂保育所

連携している団体等

保育所、企業、地域
行政（教育委員会、福祉部局）

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

・自園の特徴は3.4.5歳児が生活を基盤とした縦割り異年齢児保育を取り入れている。異年齢の関わりや一緒に生活を進める中で互いに学べる場面が多くある。基本的生活習慣の自立に向けては、一人一人の子どもの家庭環境も様々で保護者支援や発達支援が必要な幼児もいる。
・地域や未就園児の子育て支援は定期的に実施し、在園児と共に交流し豊かな出会いとなっている。未就園児は親子で在園児クラス保育に入り、保育士の専門性を間近で感じ育児の見通しや子ども理解に繋がっている。

《対象者》

在園児、保護者、未就園児親子

《ねらい、目的》

・地域に開かれた保育所として、地域の未就園児も参加できる行事を開催し、親子の子育て支援や地域全体の食育の啓発に努める。
・“おやくそくカード”をツールのひとつとして親子のつながりを豊かにし、家庭での取り組みを園も共有し、幼児の健やかな育ちを支援する。
・基本的生活習慣の確立に向けて保護者と共に生活リズムを整え情緒の安定を図り充実した保育所生活を送れる事を目的に取り組む。

活動の成果

“おやくそくカード”をツールに、すべての保護者という点では課題はあるが、3歳児から5歳児と3年継続して取り組みを実施する事で、生活習慣を親子で意識できる良い機会になっている。また、園では、幼児の変化や成長を保護者にタイムリーに伝達する等援助する事で親子のコミュニケーションや家庭での取り組みが徐々に深まった。今年度は、コロナ禍で保育ドキュメンテーションとして写真と子どもの活動を文章化し、幼児の発達や成長を理解しやすいよう、園HPの活用も更に充実させた。様々なきっかけから保護者の意識改革に繋がっている。

活動内容

“早寝早起き朝ごはん”のおやくそくカードを活用しながら、日常生活の中で自主的に子どもが出来る事や様々な経験ができる機会を増やし、基本的生活習慣の自立へと導く

◎文部科学省HPより「はなかつぱ」のお話し「できることから始めよう」を保育内容に取り入れ生活リズムを整えられるようにする

◎充実した遊びの中でお腹のすくりズムがつくようにする



静のあそび（集中）

- ・感覚遊び
- ・知的遊び・構成遊び
- ・絵画・制作・絵本 他



動のあそび（発散・体幹づくり）

- ・毎週火曜日にするリズム（律動）
- ・体操・はしりっこ
- ・戸外遊び
- （固定遊具・鬼ごっこ・縄跳び・三輪車等）他

「できることから始めてみよう」
文部科学省HPより



◎食べたい気持ちを育てる

○自然に触れ豊かな感性を育てる・食育コーナー設置、メニュー公開、給食サンプル展示

○様々な経験を通して、食べる事への興味や関心を持ち、食べ物や命の大切さに気づく

- ・菜園活動
- ・手作り教材・「3色レンジャー」栄養パワーのパネルシアター
- ・三色食品群を活用
- ・出前クッキング調理師が保育室に向きメニューの一品を子どもの目前で調理し食べる意欲を育てる



(例)なすびの収穫(4歳児)

○食事を整えたくれた人への感謝の気持ちを持つ

○視覚教材を使用し、命のつながりや給食ができるまでの過程等年齢に応じてわかりやすく伝える（食育集会「みんなの会」）

・保育所給食に関する生産者・配送者・調理師など紹介する写真を食育コーナーに展示する



(例)「ちょっとまってさがしたる」と5歳児

○保護者支援

・人気の給食メニューのレシピをHPに公開する

・紙仕様も設置しレシピを自由に持ち帰れるようにする

◎誰かの役に立てる喜びを感じるお手伝い

・異年齢児同士の助け合いや一緒に生活を進める中で刺激をうけ、見て学び、やってみようとする意欲が育つ

（当番活動・給食当番、掃除当番等）

◎地域全体への普及状況

- ・子育て支援で園行事等に未就園児が参加
- ・地域の方への作品展観覧のお誘いのポスター掲示
- ・お世話になっている地域の方々に施設に5歳児が代表で手作りクッキーのプレゼントを持参する等
- ・HPを通し保育内容及び子育てに関する情報提供



香芝市食育推進計画



ふれあい朝市・香芝



◎毎月25日は、香芝市立保育所・幼稚園・学校“ニコニコあいさつの日”

・自園で手作りニコニコワッペンを作成し、全職員がつけ啓発する



(ニコニコあいさつの日ワッペン)



◆香芝市HP： <https://www.city.kashiba.lg.jp/hoikusho/category/24-1-0-0-0.html>

今後の展望

今後も一人一人の幼児の家庭環境や発達過程に配慮し保護者の思いに共感しながら、幼児の成長・発達を共通認識の基、積極的に支援を行う。

今年度、コロナ禍で地域交流や未就園児の子育て支援の実施が中止になり、園HP発信のドキュメンテーションを更に充実させたが、“保育見える化”の工夫をこれからも継続していく。また、在園児・地域未就園児親子に対し、保育理解及び幼児発達理解を促し、親子関係の深まり・家庭養育力の向上にむけて援助していきたい。

「食育」からつながる学校・PTA・地域の輪【和歌山県】

活動団体

和歌山市立有功小学校

連携している団体等

小学校・PTA、子育て・教育支援団体、NPO
早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関わる実行委員会・協議会

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

「食と健康」研究指定校として15年以上にわたり研究を継続している。また、コミュニティ・スクールとして、PTAや地域の力を生かした「早寝早起き朝ごはん」の取組を進めている。

学校では、共働き世帯の保護者が増加し、ゲームやスマートフォンが原因で、児童の生活習慣が乱れがちになってきている。

《対象者》 小学生、保護者、地域の方々、地域の店舗

《ねらい、目的》

- ・研究主題「食に関心をもち、健康について考えられる子の育成」を設定し、心と体の健康について正しい理解と経験を重ねることで、児童が健やかに成長し、思いやりを持って生活できる力を育みたいと考える。
- ・保護者・PTA・地域の方々と関係を深め、連携することで、児童が安心して過ごせる学校を目指す。



活動内容

【1】食育の授業（学校）

- 第3学年「朝ごはんパワーアップ大作戦」
 - ・栄養士の助言を聞き、栄養バランスのとれた朝食について学ぶ
 - ・正しい朝食のとり方についてグループで話し合う
 - ・学習内容をまとめ、保護者へ紹介し、正しい朝食について一緒に考える
- 第6学年「献立について考えよう」
 - ・麺料理について調べ、給食の献立メニューを考える
 - ・グループで考案した献立をメニューにして、給食時に全校児童で味わう
 - ・学習や体験を通して、食に関わる人々の工夫や思いに触れる

【2】PTAとの連携（家庭）

- ・生活リズムチェック表を用いて調査し、児童の生活習慣の課題について話し合っている。
- ・正しい生活習慣について、保護者と話し合う機会を推進している。
- ・「早寝早起き朝ごはん」の懸垂幕を校舎正面に掲げ、10年以上にわたって学校の目標として啓発している。

【3】地域との連携（地域）

- ・地域の店舗や農家の方が出前授業や授業のサポートをしている。
- ・地域の弁当屋と連携したオリジナル弁当を販売している。
- ・地域のハンバーガーショップと連携し、地産地消を意識したオリジナルハンバーガーを創作・販売している。

◆和歌山市立有功小学校HP：<https://www.wakayama-wky.ed.jp/isao-es/>



活動の成果

PTAと共に効果的な活動を継続することで、低下傾向だった児童の自己肯定感が向上してきた。

また、食育により食事の効果についての理解が深まるとともに、その成果を地域の行事の中で紹介することで、学校や地域に愛着を感じる児童が増えてきている。



今後の展望

本校の児童は給食を「めっちゃおいしい！」と自慢に思っている。その気持ちを引き継いでいくため、今後も学校・家庭・地域が一体となって子供たちの健やかな成長を応援する機運を高めていきたい。



学習習慣・生活習慣の形成【岡山県】

活動団体

久米南中学校区

(久米南中学校・弓削小学校・誕生寺小学校・神目小学校)

連携している団体等

・ P T A ・ 行政（教育委員会）

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

- ・ ゲームやテレビ等に多くを費やす児童生徒は小学校中学年くらいから徐々に増えている。
- ・ 自分で計画を立てて勉強する児童の割合は約6～7割、生徒の割合は4割程度と自ら計画的に学習や生活をするということに課題があった。

《対象者》

- ・ 本中学校区の児童生徒とその保護者

《ねらい、目的》

- ・ 小中学校で連携して取り組むことで、9年間の成長を見通して、望ましい生活リズムと学習習慣を確立することを目的としている。

活動内容

- ・ 平成30年度から町内で統一した自主学習ノート「ぐんぐんノート」に取り組む、児童生徒が生活リズムを整え、計画的に学習を進めることができるようにしている。「ぐんぐんノート」の中に「家庭学習のすすめ」を掲載したり、保護者のコメント欄を設けたりして協力を呼びかけている。
- ・ 中学生が主体となり「久米南町版スマホサミット」を開催し、家庭でのルール作りへの意識を高めた。児童生徒や保護者、地域の人も参加し、グループ協議を行った。中学生のスマホの使用実態やスマホサミットの様子を町の広報誌に掲載し、地域全体にルール作りの大切さを呼びかけた。



◆久米南町立久米南中学校 校長室便り：

https://www.town.kumenan.lg.jp/school_kumenan/gakkoudayori/documents/hr31tayori.pdf

活動の成果

- ・ 取組により中学校では、自主的に家庭学習に取り組む生徒が増えた。また、令和元年度全国学力・学習状況調査では、家庭学習に1時間以上取り組む小学6年生の児童の割合が、前年度に比べて10ポイント以上高くなった。メディアに関わる時間についても改善傾向にある。

今後の展望

- ・ 今後も児童生徒が主体的に活躍できる場を設定することで、自己有用感を育みながら、実態に応じた取組を継続していく。また、保護者や地域の方々の協力を得ながら、大人も巻き込んだ取組をより一層充実させていくよう努めていく。

メディアコントロール週間【岡山県】

活動団体

総社市立総社中央小学校

連携している団体等

・ 中学校 ・ 幼稚園 ・ 保育所

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

- 「メディアコントロール週間」でメディアの使用時間について記録したところ、取組で設定している達成基準（8日で8時間以内）を達成した児童は60%だった。メディアの使用時間を自分で抑制し、学習などに使うことができる取組を行うことにした。

《対象者》

- 本校児童とその保護者

《ねらい、目的》

- メディアの使用時間を減らし、有意義な時間に使えるよう、家庭での過ごし方に重点を置いて取り組むことで、生活習慣の改善を図ることを目的としている。

活動内容

- 中学校の定期考査期間に合わせて、「メディアコントロール週間」に年間5回取り組んでいる。
- 「メディアコントロール能力の育成」をテーマに、生活点検カード（「自分の弱い心にうち勝とうカード」）や児童及び保護者の意識高揚等について改善策を教職員の全体研修で協議した。
- 全体研修で出た改善策をもとに、家庭での過ごし方の工夫に重点を置き、メディアコントロールにより捻出した時間を「学習」「読書」「家族とのふれあい」など有意義な時間に置き換える「タイムマスター」の項目を生活点検カードに新設し、児童のメディアコントロール能力の向上を図った。
- 家庭学習の充実に向け、自主学習の取組を推進している。児童の意欲付けや保護者の協力を得ることができるよう自主学習ノートの冊数の多い児童を学校便り（ホームページにも掲載）で紹介している。

自分の弱い心にうち勝とうカード

★できたら好きな色をぬったり、メディアを使った時間を書いてください。

	7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)	7/4(土)	7/5(日)	7/6(月)	7/7(火)	達成率
1.かていがしゆう 1:30 20分 3:45 40分 5:00 50分 もくじょう()分								
2.メディアコントロール テレビ・ゲーム・スマホ・パソコンなど の画面から目を離す時間を記録する。								
3.タイムマスター 「メディアのじかんのかわりには、 読書・学習・家族とのふれあい など有意義な時間を増やそう。」								

じかんの かんせうを かきまわそう。

おうちの方から、一言お願いします。

★7月8日（水）に たんにんのせんせいに だしまししょう。

◆総社市立総社中央小学校HP： <http://www.chuo-es.soja.ed.jp/>

活動の成果

- 取組により、児童はメディアコントロールにより捻出した時間を有意義な時間に置き換えることができたようになった。特に割合が高かったのは「家族とのふれあい」（48.6%）で、次いで5・6年生では「家庭学習」が高かった。（36.8%）

今後の展望

- メディアの使用を我慢するための取組ではなく、豊かな家庭生活が送れるようにするための取組であることについて、児童及び保護者の意識を深めていく。
- 今後は、家庭での過ごし方について、高学年児童が中心となってアイデアを集め、全校児童及び家庭へ広める取組を行っていく。

府小っ子モーニングビュッフェ【広島県】

活動団体

府中町立府中小学校

連携している団体等

- 小学校
- 府中町婦人会
- 行政（教育委員会）
- 行政（政策企画課（広報））
- 企業・事業所
- PTA
- 行政（福祉保健部局）

活動の背景・ねらい

＜背景、状況＞

広島県が行っている朝ごはん推進モデル事業（県内の全ての子供たちが朝食を食べることができる環境を整備し、子供の能力と可能性を高める基礎となる生活習慣を身に付けてもらう）を受託し、平成31年2月から、モデル校として府小っ子モーニングビュッフェを実施している。

＜対象者＞

- 府小っ子モーニングビュッフェ
府中小学校児童の希望者（申込制）
- 挨拶ぐんぐんカード・生活リズムカレンダー
府中小学校の全児童
- 給食試食会の講話
府中小学校の保護者

＜ねらい、目的＞

児童が朝食を食べることにより、健康的な生活リズムや食生活を確立し、学力を育むことができる環境を整える。

活動内容

● 企業・婦人会と連携した朝ごはんの提供

日時	毎週水曜日 7:40～8:00
場所	府中小学校 家庭科室
食材	企業から無償提供
主体	府中町婦人会・府中小学校・社会教育課
特色	手作りのおにぎりとお味噌汁等を提供

学期に一度、児童から婦人会の方たちに感謝の手紙を渡しており、それを励みにボランティアを続けているという声があるなど、地域の方と児童の交流を行っている。

● 給食試食会での講話の実施

PTA主催の給食試食会では、栄養教諭が講師となって、朝ご飯を食べることの重要性や栄養バランスについて保護者に講話を行った。

● 挨拶ぐんぐんカードの配付

PTA主催のさわやか挨拶運動で、学校の取組である「挨拶ぐんぐんカード」をPTAが元気の良い挨拶をした児童に配付する取組で、児童が意欲的に自分の生活習慣づくりに取り組める体制をつくっている。

● 生活リズムカレンダーの作成

「早寝・早起き」の習慣を親子で意識するため、栄養バランスや就寝・起床時間など10項目について目標を立てて取り組むカレンダーを作成している。

◆府中町HP：<https://www.town.fuchu.hiroshima.jp/site/shakaikyoku/15364.html>



活動の成果

- 不登校傾向や授業態度の改善に良好な影響を与えている。
- 校内で取り組んでいる「挨拶ぐんぐんカード」や「生活リズムカレンダー」にも効果が表れている。
- 児童と地域の方々との交流の機会が増加した。
- 地域の方に関心を持ってもらい、食材の提供などにもつながった。

今後の展望

より多くの児童が、健康的な生活リズムや食生活を確立できるよう、事業を継続して実施するとともに、児童が「早寝・早起き・朝ごはん」の重要性を理解して、主体的に取り組むことができるような環境を整える。また、活動の成果を様々な角度から考察し、事業成果の向上に努めたい。

「早寝・早起き・朝ごはん」【広島県】

活動団体

広島県立庄原特別支援学校

連携している団体等

- 特別支援学校
- PTA
- 企業・事業所
- 障害児入所施設

活動の背景・ねらい

＜背景、状況＞

- 朝食を食べずに登校することにより午前中活力がない児童生徒がいる。
- 就寝時間が遅くなることにより、朝余裕をもって起きることができず朝食を食べる時間がないという児童生徒がいる。

＜対象者＞

児童・生徒、保護者

＜ねらい、目的＞

- 朝食を食べて登校することにより午前中から活気よく活動することができる。
- 朝食摂取の重要性を知り、何をどう食べるかを考える機会とする。
- 自己にとって快適で健康的な生活リズムを知り、生涯にわたって健康的な生活を送ることができるようになる。

活動内容

● 「早寝・早起き・朝ごはん」運動の啓発

開始当初から「早寝・早起き・朝ごはん」運動に重点的に取り組んでいくことを、児童生徒、保護者、障害児入所施設長の協力を得るために個別懇談時に説明し、また、学校のHPでも取組を紹介するなど、関係者に周知をし、関係者が協力して取り組める体制を作っている。

● 「早寝」・「早起き」・「朝ごはん」チェックシートの作成と強化週間

年3回の取組強化週間を設け、生活を振り返るチェックシートを児童生徒、保護者、施設長が記入し、今回頑張ったことと、次回頑張りたいことを確認。第1回「運動会前」は熱中症予防に、第2回「夏休み明け」、第3回「冬休み明け」は、生活リズムを戻す一助にするために期間を工夫している。

● 朝ごはん目標ステップの設定

朝ごはんは、個の実態に応じて、目標のステップ（朝ごはんを習慣づけるための3ステップ）を設定し、無理なく栄養バランスの取れた朝ごはんになるように取り組んでいる。

● 給食試食会の実施

年2回実施している保護者対象の給食試食会で、朝食の重要性について説明し、喫食して登校することを依頼し、家庭で簡単に作ることができる即席みそ汁（みそ玉）の作り方と試食を実施している。

● 学校祭におけるクイズラリー

にこにこ祭（学校祭）で、自校の「早寝・早起き・朝ごはん」の取組を掲示するとともに、クイズラリーを実施し、その重要性を保護者や地域等へ広めている。

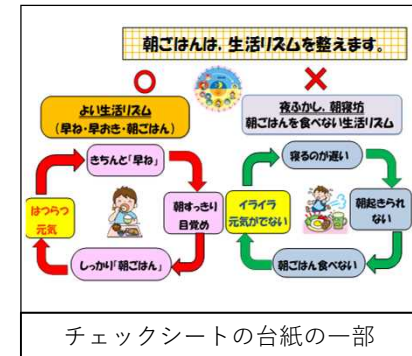
● 朝食づくりのヒントとなる資料の配付

簡単にできる「朝ごはんレシピ」や、テーマ（具だくさんスープ等）に沿った保護者等の朝食づくりのヒントになるような資料を配付している。

● けんこう通信の発行

養護教諭と栄養教諭が連携して、保健だよりと食育だよりを併せた通信を毎月発行し、生活習慣を整えることを促している。また、産直市に置き、学校の取組を見てもらっている。

◆広島県立庄原特別支援学校HP：<http://www.shobara-sh.hiroshima-c.ed.jp/>



活動の成果

- 児童生徒の朝食摂取率が向上した。
- 取組が児童生徒同士の中でも認識され、生活リズムの改善を日々の生活の中で意識している。
- 保護者と児童生徒が一緒に取り組むことで、保護者も協力的になり、早寝早起き朝ごはんに対する意識が向上している。朝食メニューのバランスや品目について保護者が考えるきっかけになっている。

今後の展望

- 活動の結果、朝食を少しでも何かを食べて登校しようという意識はできているので、朝食内容がさらにステップアップできるように個別懇談等を利用して保護者ともさらに連携、協力していきたい。
- 高等部の生徒には朝食を「何を、どう準備して食べるか」等自立を目指すための取組も担任や栄養教諭等で考えていきたい。

生徒の自立を育む「お弁当の日」【山口県】



二島地区特産のブロッコリー
玉ねぎ・キャベツをモチーフ
にした二島小学校キャラクター

活動団体

山口市立二島幼稚園・小学校・中学校

連携している団体等

幼稚園 小学校 中学校 特別支援学校 学校運営協議会 P.T.A
地域協育ネット協議会 子育て支援団体 企業 食生活改善推進員

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

子どもの生活習慣の乱れが課題となっていた二島中学校区では、合同学校運営協議会で、食育を中心とした生活改善を地域ぐるみで取り組むこととした。

《対象者》

二島中学校区園児・児童・生徒

《ねらい、目的》

食育を通して、幼稚園では食と社会生活との関わり、小学校では望ましい食習慣の形成、中学校では自立の基礎を培うことを目的としている。

また、本取組を通して、学校・家庭・地域がそれぞれの役割を果たすことで、子どものよりよい成長を支える地域教育力の向上をねらっている。

活動内容

本活動は、食を通して、幼稚園では食と社会生活との関わり、小学校では望ましい食習慣の形成、中学校では自立の基礎を培うことをそれぞれの目的とし、発達段階に即して系統的な取組を行っている。特に中学校では、生徒の地元食材への関心や食に対する意識向上、生活の改善と自立を願い、家庭や地域団体と連携しながらテーマに沿ったお弁当づくりを年間5回実施している。

学 び

小:ブックランチ



中:栄養バランスの学習



中・家・地:
お弁当の日
「講演会」

つな がり

地元農家の協力による
二島特産玉ねぎの収穫



食生活改善推進員と
協働した調理実習



J A女性部の支援による
園・学校・子育て支
援団体合同の栽培活動

- ◆二島小学校HP <https://www2.yamaguchi-vgc.ed.jp/futajima-e/>
- ◆二島中学校HP <https://www2.yamaguchi-vgc.ed.jp/futajima-j/>

挑 戦

親子クッキング
【幼:健康】



二島特産メニュー
を英語で紹介
【小:外国語】



生徒が作るオリジ
ナル弁当の紹介
【中:家庭】

活動の成果

幼児期からの食育を通して、生徒は食と生活リズムの関係に気づくとともに、お弁当づくりが自己の成長につながっていることや食事が自分の生活と深く関わり合っていること、また、自分が家庭の中で役に立っていることなどを実感し、自己有用感を高めている。生徒の姿を見ることにより、園児は、将来お弁当づくりをする自分の姿を想像し、児童は、小学校での学びが中学校につながっていることに気づくなど、幼・小・中の継続的な学びの成果が現れてきている。

今後の展望

二島中学校区は、幼稚園の統廃合を控えているため、幼稚園から中学校までの連続性のある学びを実践していくには、放課後子ども教室や子育て支援団体等がより一層のつながりを深め、地域の子を地域で育てる仕組みづくりを行う必要がある。

また、小学校では、これまでの取組の成果を生かし中学校の学びへつながるお弁当づくり体験を計画している。中学校の「お弁当の日」が、家庭・地域とともにさらに充実したものになるように努めたい。



食でつながる垢田っ子の育ち【山口県】



垢田中学校区キャラクター
トマジェルちゃん

活動団体

下関市立垢田小学校

連携している団体等

垢田中学校、垢田小・中学校PTA、教育支援団体、トマジェルネット（地域協育ネット）

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

基本的な生活習慣が身に付いていない児童生徒への対応を含め、学習指導にも生徒指導にも恒常的な課題を抱えていた。そのような状態に強い危機感を抱いている保護者、地域住民も多い。

《対象者》

小学生、中学生、保護者、地域住民

《ねらい、目的》

児童生徒が食の重要性を認識し、自分の食生活を見直す機会となるよう、学校・家庭・地域において食育を充実させる。「知育・徳育・体育の根本に食育がある。」を基軸に据え、食に関する体験的な活動を通して生活習慣の改善を図り、学力向上につなげる。

活動内容



①食に関する映画上映や命の授業

食に関する映画上映や講演を通して、児童生徒が命の源である食の重要性を学んだ。実施に当たってはPTAと小中学校が連携し、保護者や地域住民へも幅広く広報を行った。



②「じゃがいもプロジェクト」

地域の方を指導者として迎え、苗の植え付けから収穫までの栽培をはじめ、収穫したじゃがいもの調理、販売までの一連の体験活動を通して、食の重要性を学んだ。また、販売については、子どもたちが企画や運営を担当し、PTAバザーの機会に実施した。



③「お弁当の日」

食に関するこれまでの学びを生かして、自分の食事を自分で準備する「お弁当の日」を中学校との共通した取組として実施した。お弁当をテーマに子どもたち同士が関わり合うことが、食への理解や学びを深めることにつながっている。

◆下関市立垢田小学校HP：https://kam.edu.city.shimonoseki.yamaguchi.jp/~akada_s/

活動の成果

食育に関する取組を通して、子どもたちは、食べ物ができるまでの苦労や工夫の仕方、出来た喜びを実感することができた。また、自分たちで食事をつくる経験から、食事のありがたさを実感し、成長に欠かすことのできない規則正しい食生活への理解を深める子どもが増えるなど、行動変容が見られる。また、啓発活動の結果、朝食の重要性を認識する家庭が増え、朝食欠食率は10% (H28)から1.8%(R元)にまで減少した。

今後の展望

食を中心とする基本的な生活習慣の改善については、朝食の欠食率が減少するなど目に見える成果が現れている。これからも継続的な取組として食育活動を展開していきたい。また、コミュニティ・スクールや地域協育ネットの仕組みを生かし、学校・家庭・地域が連携した食育活動を展開する中で、地域全体で食育への意識向上を図りたい。

劇で伝える「早寝早起き朝ごはん」【徳島県】

活動団体

ボランティア団体「ピーなっつ」

連携している団体等

幼稚園、小学校、保育所、
児童館、その他（社会福祉協議会）

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

保護者の有志が設立したボランティア団体。子供たちの笑顔のために「できる人ができる時にできることをする」を合言葉に、コロナ禍における新しい生活様式を含む基本的な生活習慣をおもしろ楽しく定着させ、子供たちの健やかな成長につなげたいと日々奮闘している。

《対象者》

保育園児～小学生

《ねらい、目的》

「早寝早起き朝ごはん」をおもしろ楽しく身につけてもらいたいとの思いを形にした。

活動内容

早起きができずにいつも幼稚園に遅刻するアーリー王子が、森の中で早起きグマのマックに出会い、クイズやかけっこをしながら、「早寝早起き朝ごはん」の大切さを学ぶストーリーのオリジナル劇。

保護者目線での物語の構成が子供たちの心を掴み、ヒーローショーのように、くじけそうな王子を応援するところ、また覚えやすい歌やフレーズ、ダンスなどが、子供の心に強く印象に残り、子供自らが「早寝早起き朝ごはん」を実践しようと努力する姿勢につながっている。



◆ピーなっつHP：<https://peanutsitano.amebaownd.com/>

活動の成果

CD化した歌を、上演後も毎朝幼稚園で流していると、園児は「早寝早起き朝ごはん」を自らの生活に取り入れようと努力するようになり、「今日は朝ごはんをいっぱい食べてきたよ」「今日もスイッチが入っているよ」と報告してくるようになった。生活発表会では歌とダンスを披露し、子供の姿を見た保護者にも、改めて重要さが伝わった。

今後の展望

他の幼稚園等でも上演する計画だったが、コロナ禍においては休止している。上演できなくても多くの子供たちに観てもらうため、劇のダイジェスト動画やダンス動画をSNSで配信している。また、劇の内容を読み聞かせ用の紙芝居として制作中である。「早寝早起き朝ごはん」を定着させ、子供たちの健やかな成長につなげていきたい。

みんなで作ろう！「笑顔」と「元気」があふれる寒川小学校【香川県】

活動団体

さぬき市立寒川小学校

(旧さぬき市立石田小学校・旧さぬき市立神前小学校)

連携している団体等

PTA 寒小レンジャー

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

さぬき市寒川町には、石田地区と神前地区の2地区があり、それぞれに小学校があった。しかし、少子化の影響から平成31年4月にその2校が統合し、寒川小学校が誕生した。

保護者には高松市等への勤務者が多く、慌ただしい朝を迎える家庭が多い。そのため、朝食を摂りかねている児童も目立った。

《対象者》

小学生 保護者 地域関係者

《ねらい、目的》

児童期は、健全な基本的生活習慣が基盤であり、学校生活には、栄養バランスの取れた食事や十分な睡眠が必要であると考えている。それには、家庭の協力が不可欠であることから、学校での子どもの実態を積極的に家庭に伝え、学校・家庭（地域）が一体となって明るく・元気な学校生活を送れることを目指す。出欠・遅刻者の減少、体力の向上、学習意欲や学力の定着などから成果を検証する。

活動内容

《主な活動の内容》

1 児童像に基づく具体例としての目標設定

校名にちなみ設定した児童像（石田小：①いつも元気、寒川小：②ががまん強くきたえる子）の実現のため、年間を通じた目標の一つとして「早寝早起き朝ごはん」の実践を家庭に周知し、協力を依頼した。（年間目標と学期ごとに、より具体的なものを3回）

2 保護者啓発、家庭の協力依頼

学校だよりを通じて、児童の具体的な実態や意識調査の結果を知らせ、協力を得た。（朝食調べやめあての反省など、保護者に周知する必要がある場合に随時配付）

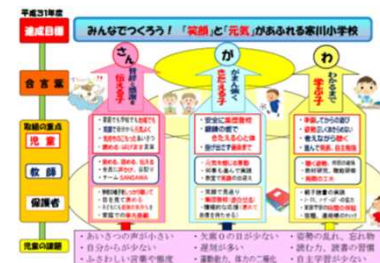
3 定期的な生活チェックと事後指導

学習習慣チェック表の中で、起床・就寝時刻や帰宅後の生活を記録し、個の実態に応じた個別指導に生かした。（毎月1週間の調べ期間を設定して調査、個別指導）

4 安心して登校できる見守り組織の立ち上げ

統合によって通学路や通学方法、時間帯も変わることから生じる不安を少なくするために、地域住民による見守り組織「寒小レンジャー」を独自に立ち上げた。（統合に合わせ、平成31年3月6日立ち上げ。レンジャーの活動は、主に登校時に毎日実施）

い：いつも元気
し：しっかり勉強
だ：誰にでもあいさつ
さん：賛辞と感謝を伝える子
が：がまん強くきたえる子
わ：わかるまで学ぶ子



◆さぬき市立寒川小学校HP：<https://www.fureai-cloud.jp/sangawa-e>

活動の成果

- 1 学校評価での実態把握からは、「遅れずに登校しているか」の項目で、改善が図られた。（統合前年3.1が統合後3.5へ向上）
- 2 欠席児童数の割合が向上してきた。（100人当たりの一日の欠席者数 統合前3年間1.57人/1日が、統合後1.23人/1日に）
- 3 全国学力・学習状況調査質問紙では、「朝食の摂取」が明らかに増加。「学校が楽しい」で肯定的意見が向上した。
- 4 体力・運動能力テストからは、現状明確な成果は出ていない。

今後の展望

- 1 調査では朝食摂取率は上がっているが、バランスを考えた食事の内容とまでは言い切れない状態である。栄養面を考えたバランスの良い食事、ゆとりある朝の時間を確保させたい。
- 2 体力の向上を図るため、敷地が標高差約20mにあるという立地条件を生かした体力づくりを実践し、体力・運動能力を高めたい。
- 3 地域の支援隊として存在している寒小レンジャーを、より有効に機能させるための手立てを模索し、更に連携を深めたい。

元気もりもり やさしい かしこい きたっこパワー【香川県】

活動団体

高松市立木太幼稚園

連携している団体等

小学校 中学校 保育所 公民館 PTA 教育委員会 保健・福祉部局
木太地区コミュニティ協議会 地域ボランティア 学校評議員

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

全身を使って遊ぶ面白さを味わい繰り返し取り組もうとする意欲が高まっているが、生活習慣の形成は個人差が大きく、家庭との連携や協力体制づくりが課題であった。

《対象者》

園児や保護者、教職員、地域関係者

《ねらい、目的》

『早寝・早起き・朝ごはん・うんち・運動、元気元気も～りもり、やさしい、かしこい、きたっこパワー』の合言葉や活動を通して、園児自身が健康で安全な生活や態度に興味・関心をもち、主体的に考え実践する力を育成する。

活動内容

《主な活動の内容》

1 健康や成長への関心をもち、主体的に実践しようとするために

○めざす子ども像やきたっこパワーの合言葉の共有

『早寝・早起き・朝ごはん・うんち・運動、元気元気も～りもり、やさしい、かしこい、きたっこパワー』を合言葉に、園児や保護者、教職員、地域関係者と呼び掛け合い、『目指す子ども像』の共有化を図っている。

他に、学級や園全体の欠席がない日に学級にプレゼントする元気100%メダルやオリジナル手洗い歌等を作成した。

2 主体的に体を動かして遊び込める環境の構成と共に育つ異年齢交流

○わくわく広場

園児が園庭や畑で見つかり触ったりした生き物になってイメージの世界の中で友達と遊ぶことで、全身を使い、体幹をはじめ、握力や柔軟性などの向上につながっている。

また、誕生会では、年長児ががんばっていることを異年齢児に発表した。運動会ごっこでは、異年齢児と互いに楽しめる遊びを考え一緒に遊んだ。

3 地域、保護者、小学校と連携した運動・食育・あいさつの推進

○親子ふれあい遊び・親子クッキング

家庭でもできる親子ふれあい遊びを、家庭教育学級で実施している。

また、園児が地域の方の指導のもと、育てた玉ねぎを家庭に持ち帰り親子で調理しクッキングレポートを作成した。

他に、わくわくキット・オリジナルDVDの作成やあいさつ運動を実施した。



活動の成果

- 1 きたっこパワーの合言葉や視覚支援、家庭連携により、園児や保護者は、基本的な生活習慣を身に付ける大切さを実感し、主体的に取り組むようになった。
- 2 日々の遊びの充実や異年齢児との交流から、体を主体的に動かし、粘り強く挑戦するようになった。
- 3 家族で栄養について考え、料理や共食を楽しむようになった。

今後の展望

- 1 親子で楽しみながら基本的な生活習慣を身に付け、自尊感情を育み、自ら成長したいという意欲や困難に立ち向かう粘り強さ、いろいろな人と協力しより良い生活を創り出す力やコミュニケーション力を培っていききたい。
- 2 地域の人や自然、文化など、地域の教育力を生かした取り組みをさらに充実させていききたい。

わくわく生活体験 夕焼け村【愛媛県】

活動団体

伊予市双海地区公民館

連携している団体等

伊予市教育委員会事務局社会教育課、双海町こども教室実行委員会、由並・翠・下灘小学校、更生保護女性会双海支部、双海町ジュニアリーダー会、上灘婦人会、松山東雲女子大学、地域ボランティア

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

双海地域では夕日をテーマにまちづくりを進めてきた背景から「夕焼け村」と名付けられた。

参加者は3つの小学校から集まり、互いに交流を深めながら、1週間の共同生活を送っている。

《対象者》

双海地域内3小学校（4年生～6年生）

《ねらい、目的》

- 1 日常生活のリズムや基本的な生活習慣の定着を図る。
- 2 家庭や家族の大切さを再認識するとともに、共同生活の中で仲間づくりや自主性、協調性、他人を思いやる心を育てる。
- 3 ふるさとを愛する心を育て、少年期における思いづくりを行う。

活動の成果

1週間の共同生活を通じて、ふるさとを愛する心を育て、思い出をつくるなかで、地域の団体やボランティアと協力・連携して効果的な活動ができた。

21時30分就寝、6時起床の生活リズムや基本的な生活習慣の定着を図るとともに、家庭では家族がしてくれている家事全般を仲間とともに協力して行うことにより、家族のありがたさを感じることができた。



活動内容

毎年9月に地域内の宿泊施設において、1週間の共同生活を行っている。参加者は、朝6時に起床し、登校準備を行った後、自分たちで朝ごはんの準備をして食事を行っている。7時には登校し、帰宅後は洗濯、整理整頓、夕食づくりを行っている。18時に夕食を食べ、片付けをした後、19時から20時までは学習時間を設け、生活のリズムにメリハリをつけている。学習時間の後は、30分程度ふれあいタイムを設け、心身のリフレッシュを行うとともに参加者同士の交流を深めている。このふれあいタイムは地域の人を講師に招くなど、地域との連携も図っている。ふれあいタイム後は、入浴と翌日の朝食の下準備を行い、21時30分に就寝し1日を終える。

第20回 わくわく生活体験 夕焼け村 スケジュール

日程	9/8(日)	9/9(月)	9/10(火)	9/11(水)	9/12(木)	9/13(金)	9/14(土)
6:00		起床・洗面	起床・洗面	起床・洗面	起床・洗面	起床・洗面	起床・洗面
6:15		布団整理・清掃・朝食準備	布団整理・清掃・朝食準備	布団整理・清掃・朝食準備	布団整理・清掃・朝食準備	布団整理・清掃・朝食準備	布団整理・清掃・朝食準備
6:45		朝食・片付け	朝食・片付け	朝食・片付け	朝食・片付け	朝食・片付け	朝食・片付け
7:15		登校	登校	登校	登校	登校	荷物整理・清掃 ふれあい活動
8:00		(授業中)	(授業中)	(授業中)	(授業中)	(授業中)	感想文・開村式
9:00		(下校)	(下校)	(下校)	(下校)	(下校)	20周年記念行事 (夕焼け村) 始り記念植樹
10:30		由並4年 15:50 下灘4年 15:55 翠4年 16:10	由並4年 15:50 下灘4年 15:55 翠4年 16:10	翠 14:40 由並 14:55 下灘 15:00	由並4年 15:50 下灘4年 15:55 翠4年 16:10	由並4年 15:50 下灘4年 15:55 翠4年 16:10	
12:00	集合・受付	翠56年 17:35 下灘56年 17:35 由並56年 17:45	翠56年 17:35 下灘56年 17:35 由並56年 17:45		翠56年 17:35 下灘56年 17:35 由並56年 17:45	翠56年 17:35 下灘56年 17:35 由並56年 17:45	解散
13:00	開村式						
14:00	村旗づくり・レク						
15:00	洗濯・掃除・炊飯の説明						
16:00	食事準備	炊飯・洗濯・掃除				炊飯・洗濯・掃除	
17:00		食事準備				食事準備	
18:00	夕食・片付け・夕日講話	夕食・片付け				夕食・片付け	
19:30	夕焼け村からの手紙・日記	学習・日記・手紙				ふれあい活動 (キャンドルサービス)	
20:00		ふれあい活動(レク)	ふれあい活動(天体観測)	ふれあい活動(肝だめし)	ふれあい活動(プラ板)		
20:30	入浴	日記・入浴				日記・入浴	
21:30	就寝	就寝				就寝	
22:00							

今後の展望

活動の結果、日常生活のリズムや基本的な生活習慣の定着を図ることができたので、これらの成果を家庭でも引き続き実施できるよう、継続した啓発を行っていききたい。

また、地域全体に基本的な生活習慣を定着させるとともに、地域の子どもは地域で育てるという意識を根付かせるため、地域の団体やボランティアなど協力者の拡充にも努めたい。



壬生川地区ふれあい通学合宿【愛媛県】

活動団体

壬生川地区ふれあい通学合宿実行委員会（壬生川小学校PTA）

連携している団体等

小学校、PTA、公民館、市教育委員会、婦人会
民生委員、老人クラブ、社会福祉協議会、交通安全協会、ボランティア団体

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

平成14年度から、3泊4日の日程で公民館に宿泊し、児童たちが共同生活をしながら通学する「通学合宿事業」に取り組んでいる。衣食住の当たり前が誰かの支えによるものであることを理解させたり、「早寝早起き朝ごはん」の生活習慣を確立させていったりと、よい機会になっている。

《対象者》

壬生川小学校 4、5、6年生の希望者33名

《ねらい、目的》

- 1 養護教諭や栄養教諭を中心に食や睡眠に関する指導を行い、「早寝早起き朝ごはん」の必要性を理解させる。
- 2 学校・家庭・地域が連携して事業をする中で、「早寝早起き朝ごはん」の大切さを地域の方の指導を通して学ぶ。
- 3 家族と離れて生活することで、家族への感謝の気持ちを感じ、日頃の生活を見直す。

活動内容

【日程等】 令和元年5月22日(水)～5月25日(土)

- ・入所式
- ・朝食作り（3回）食事は栄養のバランス、摂りやすさ等に工夫し、婦人会、地域のボランティア団体、PTAが指導。
- ・夕食作り（2回）
- ・体験活動（工作、小物づくり、トーンチャイム）
- ・退所式

【実行委員会の設置、打合せ会、事前学習】

- 1 学校やPTA、公民館、地域の各種団体を構成員とした実行委員会組織を設置し、PTAや各種団体等との打合せ会を実施。（4回）
- 2 事前説明会で、包丁の取扱いや調理について家庭で練習するよう指導。
- 3 養護教諭による啓発資料の作成、栄養教諭による各学級への巡回指導。

【事業実施】

- 1 本活動は3泊4日の日程で、希望する4～6年生が公民館で寝食を共にしながら学校に通う事業である。朝6時に起床して婦人会等の指導の下、朝ごはんを自分たちで作り、夕方には食材の買い物をして、21時30分には就寝という規則正しい生活を送った。
- 2 3泊4日をデジタルデトックスの状況下で過ごしたが、他者との会話や簡単な遊び、工作等を行う中で、楽しい時間を過ごすことができた。
- 3 共同生活を体験することで、不平不満を言うことなく完食することができるようになり、終了後、家庭において、「早寝早起き朝ごはん」の継続の様子がうかがえた。

【アンケート実施と事業周知】

アンケート結果は「壬生川ふれあい通学合宿フォトブック」に掲載し関係者に配布。次年度に反映させている。地域には、各戸配布の公民館だより及びホームページで周知している。



活動の成果

- 寝食を共にする集団生活の中で、規則正しい生活を心掛ける気持ちがしっかりと芽生えてきた。
- 地域とPTAが交流する場ともなっている。地域指導者から早寝早起きを行い、朝ごはんを食べることの大切さを、児童だけではなく若年層の保護者も学ぶことで、通学合宿終了後も「早寝早起き朝ごはん」を継続している家庭が増えてきている。

今後の展望

本活動は、平成14年度から実施されており、19年目を迎えた今日、本事業は地域全体の生活体験事業となり、寝食について、地域から子どもたちへの声掛け指導も自然に行われるようになった。一方で活動開始当初からの協力者が多く、指導者の高齢化が進み、人材不足が顕著になってきた。今後はさらに、学校・家庭・関係諸団体と協議を重ね、継続的な活動を展開していきたい。

「幡多はひとつ」みんなで育てる幡多の子ども【高知県】

活動団体

幡多地区小中学校PTA連合会

連携している団体等

小学校、中学校、PTA、教育委員会、幡多市町村教育委員会連合会、幡多地区小中学校長会、高知県教育委員会西部教育事務所

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

幡多地区6市町村のPTA代表からなる幡多地区小中学校PTA連合会は、市町村の壁を越え、6市町村がひとつになって生活習慣の改善をはじめとする地区共通の教育課題に対応するため、保護者の立場から継続的な支援を行っている。

《対象者》

幡多地区内内の小中学生、保護者

《ねらい、目的》

- 家庭での生活習慣の改善
- ネット等の利用による生活習慣の乱れ防止やいじめ防止
- 児童・生徒の朝食摂取習慣の確立と家庭の食に対する意識向上
- 市町村をこえた保護者の連携

活動内容

【生活習慣改善の取組】

「家庭のルールづくりチェックシート」を保護者と子どもが話し合いながら作成し、生活習慣の改善に取り組んでいる。また、各家庭のチェックシートの取組結果を幡多地区全体で集計、分析、評価を行い、各家庭にフィードバックして、今後の取組に活用している。平成10年度から継続して取り組んでいる。

みんなで育てる幡多の子ども 幡多っ子 ネット宣言

幡多地区の小中学生が、インターネットやスマートフォンを上手に活用し、安全・安心に生活できるように、みんなでルールを守り、楽しく利用しようとする宣言です。

- 小中学生は、中学生は、スマートフォンやスマートフォンの使用を制限します。
- 親が、友だちのルールを守ります。
- フォンションのルールを守ります。
- 親がルールを守ります。

幡多地区小中学校PTA連合会
幡多地区小中学校長会
幡多地区教育委員会

【ネット利用による生活習慣の乱れやいじめを防止するための取組】

小中学生の携帯電話、スマホ等のネット端末の所持率が増えたことにより、長時間の利用や深夜の利用による生活習慣の乱れ、SNSによるトラブルが学校間や市町村の枠を越えて発生している現状から子どもたちを守るためにリーフレット（現在はver. 2）を作成し啓発している。幡多地区全ての小中学生に配布し、スマホなどでネットを使用する際のルールを家庭で話し合う素材として活用されている。

【食育の取組】

朝食を食べず学校に来ている子どもが少しずつ増えてきていることから、家庭で簡単に朝食をつくり、食べて登校できるように、簡単につくれる朝食メニューを考え、できあがった画像やレシピをリーフレットにまとめて配布している。また、各6市町村で調理されている給食のメニュー表（一月単位）を地区内のスーパーや量販店に掲示し、家庭の食の意識を高める取組をしている。



活動の成果

子どもたちの基本的な生活習慣（「早寝早起き朝ごはん」）の定着、向上はもとより、親同士のつながりづくりにも貢献した。

また、各市町村の垣根を越え幡多地区全体で取り組むことで、子育ての共通の話題ができ、親同士の横のつながりのきっかけにもなった。特に「幡多っ子ネット宣言」の取組は、スマホ・ネット問題で課題を抱えていた県内の他地区のPTAの取組モデルとなった。

今後の展望

今後は、小中学校だけでなく、保育園・幼稚園との連携も強化し、保幼小中の校種を超えたPTAのつながりの中で活動を共有し、子どもたちの健全育成に取り組んでいく。

また、スマホ・ネット問題で幡多地区と同様の課題を抱えている県内他地区のPTAの取組モデルとして、親子で共にルールを考える「ネット宣言」の普及に貢献していく。

西合志中学校区「早寝早起き朝ごはん」運動【熊本県】

活動団体

合志市立西合志中学校

連携している団体等

- ・合志市立西合志中央小学校
- ・合志市立西合志第一小学校
- ・中学校校区幼稚園、保育園
- ・国立青少年教育振興機構
- ・西合志中学校PTA
- ・学校運営協議会

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

本校区の小学校は、単学級の小規模校と新興住宅地の開発で人口増加している地域の大規模校の2校である。中学校に入り不登校傾向、保健室登校、適応指導教室の生徒が増加傾向にある。また、一部の生徒に遅刻や授業中の居眠りなども見られ、改善が必要である。これらの原因の一つに規則的な生活習慣（睡眠や食事）の乱れが挙げられる。

《対象者》

西合志中学校区内の幼・保育園児、小学校児童、西合志中学校生徒・保護者

《ねらい、目的》

- ・望ましい睡眠と食事の効果について理解すること
- ・睡眠時間の確保と朝食摂取率の向上
- ・メディア機器を適切に使用する力の定着
- ・教職員の意識向上と地域保護者への啓発

活動内容

1 生徒を対象とした意識の向上及び主体的活動の活性化を目指した取組

(1) 講演会の実施

- ① 生徒及び保護者を対象とした講演会を2回実施
「脳を育てるための食事と睡眠」「生活習慣病と睡眠・食事」
- ② 生徒を対象とした講演会を1回実施
「ゲーム依存を防ぐポイント」

(2) 通信「早寝早起き朝ごはん」の発行

- (3) 「早寝早起き朝ごはん」運動の横断幕とのぼりの活用
- (4) 地域の伝統料理の学習(あんもちだご汁・白和え)
- (5) 「早寝早起き朝ごはんカレンダー」の作成と活用(夏休み)
- (6) 保健委員会の取組(壁新聞での発信、文化祭劇での発表)
 - ① 「早寝」・「早起き」・「朝ごはん」をテーマにした壁新聞
 - ② 創作劇「ハナちゃんのみそ汁」

2 保護者や地域住民を対象とした意識の向上を目指した取組

- (1) 基本的な生活習慣の確立の重要性に係る通信の発行
- (2) 講演会の開放(保護者・地域の方々への案内)
- (3) 西合志中学校区運営協議会での意見交換

3 教職員の意識向上及び校内の共通実践に向けた取組

- (1) 校内研修 講演会「子どもの成長発達・学習と睡眠との関わり」
- (2) 幼・保小中連携協議会での「育ちのものさし」の作成と活用
- (3) 先進校視察(佐伯市・つくば市・堺市立三原台中学校)



講演会の様子



文化祭劇の様子



横断幕とのぼり

活動の成果

講演会や委員会活動の取組を通して、生徒の規則的な生活習慣に関する意識が向上し、睡眠時間が増え朝食摂取率も上がった。また、関連する生徒会活動の活性化も見られた。さらに保護者の就寝時間や食事の栄養への関心も高まり、学校と保護者のよりよい連携につながった。加えて、職員への講演会や先進校視察を行い、職員間の共通理解を図ることで職員の指導力が向上し、校内の共通実践につながった。

今後の展望

活動の結果、児童・生徒や保護者の意識が高まり、不登校生徒の減少や未然防止、生徒会活動の活性化、活気ある学校づくりにつながることができた。今後、西合志中学校区における「早寝早起き朝ごはん」の取組を小中一貫で推進していくとともに、眠育にも力を入れていきたい。また、幼保小中、保護者や地域との連携を図り活動の推進を継続していきたい。

「八中 早寝・早起き・朝ごはん いきいきウィーク」【熊本県】

活動団体

八代市立第八中学校

連携している団体等

- ・八代市立宮地小学校
- ・第八中学校区内保育園
- ・八代市立第八中学校PTA
- ・宮地五校園子ども育成会

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

本校生徒は真面目で、落ち着いた生活を送っている。諸学力調査では高い数値を上げ、人権意識も高い。課題として、登校時間に遅れる、あるいは登校渋りの傾向のある生徒がおり、その原因として家庭で遅くまでゲームをするなど基本的な生活リズムの乱れがある。長期休業後の学期のスタートをうまく切れず、体調不良を訴える生徒を減少させていくための取組が必要である。

《対象者》

第八中学校の生徒・保護者
第八中学校区の園児及び小学校児童

《ねらい、目的》

- 子供が自分の健康に関心を持ち、たくましく健やかに成長していくために、家庭での基本的な生活習慣を確立する。
- 本取組を通して、子供の自律心を育む。
- 保護者に基本的な生活リズムの重要性について医学的側面から啓発を行い、園・学校と家庭が連携し家庭教育及び健康教育の推進を図る。

活動内容

1 活動内容

- ①取組期間：最も生活リズムが崩れ、登校に対する心理的きつきを感じる各学期の当初に7日間の期間を設定する。
- ②取組内容：「早寝」「早起き」「朝ごはん」の3点について、3点の健康効果の資料を添付し取組カードを配付する。
「早寝」：成長ホルモン等の分泌は夜10時から深夜2時までが最大になると言われており、中学生の発達段階として次の時間帯から各生徒が就寝時間を設定する。
・中学1年生：夜11時まで ・中学2、3年生：夜12時まで
「早起き」：起床時間は日の出以降がよいとされているので、朝6時から7時までの間で設定する。
「朝ごはん」：主食（ごはん又はパンなど）+主菜の合わせて2品以上
- ③点検方法
「早寝・早起き」：○=自分でできた △=家族の協力のできた ×=できなかった
「朝ごはん」：○=2品以上 △=1品 ×=食べなかった
- ④取組結果の周知・啓発：結果を集約し、分析・考察した資料を家庭に配付

2 校区の保育園、小学校と連携した取組

- 夏休み明けの2学期始めの運動は、校区の保育園、小学校との連携によって本取組を実施する。取組の結果を「宮地五校園子ども育成会だより」で保護者に周知し啓発を図る。

3 地域学校保健委員会での活動

- 宮地五校園の保護者を対象に取組結果の説明と学校医や生活習慣に詳しい医師による講演を実施。医学的側面から取組の意義の理解を図り、家庭での生活習慣を確立する取組を推進する。
- ★令和2年度講演の演題「脳と心を育む生活リズム」



活動の成果

- 本活動を通して、生徒の家庭生活の実態把握と体調不良等の原因の考察ができ、取組の結果を教育相談や健康相談等に活かすことができた。
- 家庭へ取組の通知をする際に「健康効果」の資料を添付したことで、生徒及び保護者が本活動を義務的ではなく、教育的意義及び医学的知識を持って取り組むことができ、意識が高まった。
- 本活動等を通して校区の保小中の連携がより密になり、家庭での基本的な生活習慣の確立と保護者の啓発に関して共通理解・共通認識を持って取り組む体制が構築された。

今後の展望

八中の教育課題から本活動を令和元年度にスタートさせ、本活動を「宮地五校園子ども育成会」の組織と連携した活動に発展させた。また小中連携の取組として令和元年度に立ち上げた「地域学校保健委員会」は、家庭での健康教育の推進・啓発のねらいがある。本年度は「脳と心を育む生活リズム」について小児科学専門の医師による講演会を開催した。家庭での基本的な生活の習慣化などの健康教育は、保護者の理解と協力が必要不可欠であり、中でも未就学児の保護者に対して、健康面からの子育てをしっかりとサポートしていく必要がある。各組織による連携を活かし、保小中の保護者への啓発活動を更に充実させていきたい。

市P連「食育」事業及び「生活習慣改善」事業【鹿児島県】

活動団体

志布志市P T A連絡協議会

連携している団体等

幼稚園・小学校・中学校・P T A・行政（教育委員会）

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

「食育」はH24年から、「生活習慣改善」はH29年から各单位P T Aと連携し、市P T A連絡協議会（市P連）の共通実践項目とした。レシピコンテストや「夜の懇親会9時オフ」をキャッチコピーとして活動に取り組んでいる。

《対象者》

志布志市在住全小・中学生、保護者

《ねらい、目的》

- ・親子でレシピを考え、コンテストに参加することで、食育について親子で考える機会とするとともに、「食」を通じた親子のふれあいの機会とする。
- ・児童生徒の夜の懇親会等への同行が午前中の授業での眠気の起きる原因の一つと考え、午後9時までに懇親会等からの帰宅を共通実践する。

活動内容

(1) レシピコンテストの実施

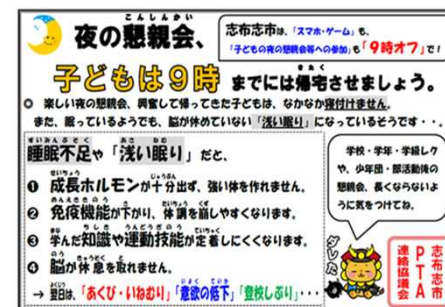
- ① レシピ募集（7月～8月）
市P連母親部会が学校から各家庭へ募集
- ② 一次審査（9月） 各学校へ提出、学校内審査を実施
- ③ 二次審査（11月） 市P連役員による審査
- ④ 三次審査（1月） 市長、教育長、教育委員による審査
- ⑤ 審査結果の周知 市報「しぶし」に掲載、市のHPで審査結果の紹介、市P連総会で表彰、P T A新聞での紹介



【P T A新聞での紹介】

(2) 「夜の懇親会9時オフ」の周知

- ① 幼稚園、小・中学校、高等学校の全保護者にチラシを配布
- ② 市単位P T A会長会・校長会（年3回実施）で共通理解
- ③ 市スポーツ少年団本部と連携し、指導者研修会や母集団研修会で共通理解
- ④ 市が作成する「志アップ子育て手帳」「家庭教育便り」で運動の周知
- ⑤ 睡眠の重要性を学ぶ教育講演会の実施



【「夜の懇親会9時オフ」チラシ】

◆志布志市HP：<https://www.city.shibushi.lg.jp/docs/2020052500035/>

（令和2年度「志アップ子育て手帳」）

活動の成果

- ・レシピコンテストを実施することで、親子の関わりが増えるとともに、食育の重要性に関する意識を高めることができた。
- ・懇親会の終了時間が早くなり、学校で早朝から睡眠不足等の不調を訴える児童生徒が以前より減少している。
- ・教育講演会や学級P T A等で、生活習慣について学ぶ機会を作ることで、会員の生活習慣改善への意識が高まり、朝食摂取率の向上等、成果が現れている。



【全国学力・学習状況調査より】

今後の展望

- ・志布志市に伝わる三つの教え、①「にしめ」（個性の伸長）②「つけあげ」（確かな変容）③「にぎりめし」の教え（感謝の心）をさらに関連付けて実施し、地域に根ざした取組にしていく。
- ・「夜の懇親会9時オフ」の共通実践を保育所との連携もできるようにし、園児、児童生徒の睡眠時間の確保と健康増進を図る。
- ・関係団体との連携を密にし、基本的な生活習慣の確立を組織的な活動として市全体で取り組む。

親子で取り組む生活習慣づくり【鹿児島県】

活動団体

いちき串木野市立荒川小学校PTA

連携している団体等

小学校・中学校・まちづくり協議会・子ども会

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

メディア機器等の利用の時間が長い、睡眠時間が短い、早寝・早起き・朝ごはんができていない、家庭学習時間が短い、保護者の見届けが不十分であるなどの現状がある。

また、全校児童27人のうち18人が特認校生であり、地元の児童が少ない状況である。

《対象者》

小学生、その保護者

《ねらい、目的》

メディア機器等の適切な利用の仕方
(メディアストップ9の実践)
早寝・早起き・朝ごはんの定着
(睡眠習慣の定着と食事の効果)
家庭学習の定着
(家庭学習6090運動の推進)

活動内容

《親子で取り組む生活習慣づくり》

荒川小学校、旭小学校、串木野西中学校の3校の共通の課題から3校PTAの共通実践事項(生活リズムチェックカードの活用)を設定し、3校が連携できる協力体制を整備した上で取り組んだ。

- 1 4月の日曜参観で、親子で「家庭学習」、「メディア」の目標設定する。
- 2 毎月の生活リズムチェックカードを親子一緒にチェックし、カードの自校化を図る。
- 3 学校保健委員会や家庭教育学級と連携し、各家庭のルールや悩み等の情報を交換する機会を設定する。
- 4 一家庭一家訓を掲示することでメディアストップ9、家庭学習時間や読書時間、親子でふれあう時間の拡大に努める。
- 5 PTA体験ふれあい部が生活リズムチェックカードを集計し、他の家族の取組を見える化し、各家庭において振り返りを行う。

◆いちき串木野市立荒川小学校HP:

<http://www12.synapse.ne.jp/arakawa-es/>



日曜参観

4月 生活リズムチェックカード
名前()

チェック項目	4/22 (日)	4/23 (月)	4/24 (火)	4/25 (水)	4/26 (木)
決めた時刻に起床しよく起きたか(◎○△)	△	○	◎	△	○
起床(11時)に起きるおうちの方と決まらなう	◎	◎	◎	◎	◎
決めた時刻に寝たか(◎○△)	◎	◎	◎	◎	◎
寝た(11時)に起きるおうちの方と決まらなう	◎	◎	◎	◎	◎

生活リズムチェックカード



一家庭一家訓

活動の成果

- ・ 同じ中学校区の小中学校3校が同じテーマの下、共通の生活リズムチェックカードを活用したことで、「小中学生のきょうだいで同じように生活習慣づくりに取り組むことができてよかった。」等の感想があった。
- ・ 取組を令和元年度市PTA研究大会で発表し、小中連携を進める本市全体への波及効果が期待できたと考える。

今後の展望

早寝早起き朝ごはん運動により、生活リズムが整い、家庭学習の定着を図ることができたが、メディア機器の利用時間や時間帯等にはまだ課題がある。今後は、メディア機器の適切な利用について理解を深めるとともに、家庭でのルールづくりやその実践に向けて、小・中PTAが連携し、さらには地域とも連携して取り組んでいきたいと考える。

ラジオ体操で、早寝早起き【沖縄県】

活動団体

ラジオ体操城北おはよう会

連携している団体等

那覇市立城北小学校

活動の背景・ねらい

＜背景、状況＞

首里の城下町で、健康を目的に小学校の運動場ラジオ体操を始めた。その後、朝の立哨や環境美化等のボランティア活動、地域での取組が少なくなってきた夏休みのラジオ体操を行い、地域活性化につながっています。

＜対象者＞

ラジオ体操城北おはよう会会員、校区内の未就学児、小学生、中学生、その保護者等

＜ねらい、目的＞

同好者が集まり、毎朝のラジオ体操や継続的な地域ボランティアを通して、共に明るく楽しくよりよい生活をめざす事を目的としています。

活動内容

「ラジオ体操城北おはよう会」は、同好者が集まり、毎朝のラジオ体操を行っています。体操後、「歌」を通した会員相互の親睦交流も行っております。

夏休みは、毎日200名余の地域の子どもや保護者と共に「ラジオ体操」を行っています。また、児童を運営委員として起用し、指揮台に上がってのラジオ体操の指導やスタンプ係等の役割を待たせています。児童は、積極的に活動し、健全育成にもつながっています。



毎朝おはよう会のみなさんが、学校近隣3カ所を、雨の日も風の日も沖縄の暑い日照りの日も立哨を通して、児童の交通安全の手助けをしてくださっています。また、年度初めは、朝の登校しぶりの児童への声掛けや、転んだ児童の面倒を見てくださったりと、朝の困り事に寄り添ってくださっています。そのお陰で児童は、ニコニコと登校できています。大変感謝です。

活動の成果

生活リズムが崩れがちな夏休みの中、おはよう会のラジオ体操があることで、気持ちよい一日がスタートできると同時に、規律ある生活ができている。また、その運営、指導を通して、地域と児童のコミュニケーションが図れる。会のみなさんの立哨ボランティアでは、登校時の児童の交通安全と心の安心を頂いています。日々感謝です。

今後の展望

会のみなさんの活動は、本校にはなくてはならないものです。今後は、夏休み以外も、親世代の方の日常的に参加できるよう促しながら、参加者を増やしていけたらと思います。地域と連携を図り、学校からも声かけをしていきたいと考えています。

心身ともにたくましい児童の育成【さいたま市】

活動団体

さいたま市立向小学校

連携している団体等

教育委員会、PTA、企業・事業所、子育て・教育支援団体、NPO、幼稚園

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

本活動は、教育委員会委嘱「学校における食育」「体力向上」研究指定を受け、実践したものである。また、教育委員会が実施する「『すくすくのびのび子どもの生活習慣向上』キャンペーン」の取組と併せて、学校、家庭、地域が連携して望ましい生活習慣等を身に付けた子どもの姿を共有しながら取組を行った。

《対象者》

全校児童・保護者・地域（スクールサポートネットワーク協議会）

《ねらい、目的》

「心身ともにたくましい児童の育成」を目指し、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとする望ましい生活習慣を身に付けること、健康な体づくりに対する興味関心を高めること等、4つの視点から研究を進めた。

活動内容



夏 生活リズムアップカード 4月 年 組 番 名 前

朝ごはんの大切さを知ろう
 ・朝ごはんを食べると元気になれる。
 ・朝ごはんを食べないと体が弱くなる。
 ・朝ごはんを食べると頭がよくなる。
 ・朝ごはんを食べると体が強くなる。
 ・朝ごはんを食べると体が元気になる。
 ・朝ごはんを食べると体が丈夫になる。
 ・朝ごはんを食べると体が健康になる。
 ・朝ごはんを食べると体が長生きする。

項目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
朝ごはんを食べた									
朝ごはんを食べた									
朝ごはんを食べた									
朝ごはんを食べた									
朝ごはんを食べた									
朝ごはんを食べた									
朝ごはんを食べた									
朝ごはんを食べた									
朝ごはんを食べた									
朝ごはんを食べた									

☆「生活リズムアップカード」
 ☆「体力アップカード」
 ☆学級活動で全学年「食育」の授業
 ☆全校児童参加の業間体育
 ☆給食指導 等

活動の成果

生活リズムアップカード等の取組により、「早寝早起き朝ごはん・テレビやゲームの時間」のめあてを自分で決めることができるようになった。3年間で「早寝早起き・朝ごはん」ができるようになった児童が5%アップした。早寝早起き85%、朝ごはんは95%の児童が自分で決めためあてを守ることができた。

今後の展望

今後も望ましい生活習慣を身に付けた心身ともにたくましい児童の育成を目指し、家庭・地域と連携を図りながら本活動を継続していきたい。

10 オフ運動推進事業をはじめとする電子メディアと子どもたちとの健全な関係づくりの推進事業 【広島市】

活動団体

広島市PTA協議会

連携している団体等

幼稚園、小学校、中学校、中等教育学校、特別支援学校、PTA、企業・事業所、行政、広島市電子メディア協議会、広島市小学校長会、広島市中学校長会

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

スマートフォンやタブレット等の普及により、児童生徒が無料通話アプリやSNS、動画共有サービスに長時間関わることによって、睡眠時間の不足や生活リズムの乱れに繋がったり、友達との関係に悪影響を及ぼしていたりする。

《対象者》

未就学児・小学生・中学生・その保護者等

《ねらい、目的》

電子メディアと子どもたちとの健全な関係づくりの推進。

活動内容

10 オフ運動 (※) の児童・生徒・その保護者等への啓発活動。

※携帯電話やスマートフォンの使用について「夜9時以降は送信しない」「遅くとも夜10時までには使用をやめる」「家庭で話し合って使用に関するルールをつくる」という

3つの取組を呼びかけ、友達関係が気になりメッセージのやりとりを止められない児童生徒の悩みを解決するとともに規則正しい生活習慣の定着を図るための取組。



毎月10日は10オフ運動の日

HPやMazda zoom-zoomスタジアムのオーロラビジョンで動画等を使って呼びかける活動。活動に賛同した、広島市教育委員会では、年2回、10オフ運動強化週間を設け、園児児童生徒の生活リズムと関連付けた取組を行っている。



STOPダラ通プロジェクト

生徒から合言葉を募集し、それを使って啓発活動を行っている。



親の心得10か条

家庭でのルール作りを通して保護者への啓発活動を行っている。

◆広島市PTA協議会HP : <http://www.hiroshimacity-pta.jp/>

活動の成果

※10オフ運動強化週間後の児童生徒へのアンケート結果より

- 中学生の平均の睡眠時間について、10オフ運動に取り組むことで睡眠時間を増やすことができた生徒が増加している。
- 10オフ運動の取組をして良かったと思うことについては、小学生では「早寝早起きなど規則正しい生活ができた。」との回答が46.6%、中学生では「朝ごはんをきちんと食べることができた。」が49.4%で最も多く、半数近くの児童生徒が10オフ運動の取組が生活習慣を改善する上で、良いきっかけになっている。

今後の展望

コロナ禍によりスマホやタブレットを使用する機会が増え、夜更かしをする児童生徒が増加している。児童生徒の生活習慣を改善するために、10オフ運動のさらなる定着を目指して、各機関と連携しつつ活動を展開する。

ダノン財団の食育プログラム「ごはんだもん！げんきだもん！」

活動団体

公益財団法人ダノン健康栄養財団

連携している団体等

幼稚園/小学校/中学校/高等学校/特別支援学校/保育所/公民館/PTA/子育て・教育支援団体/
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
(保健・福祉部局)/その他(ジュニアサッカーチーム、職業団体等)

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

生涯にわたり心身の健康を維持するためには、幼少期から望ましい生活習慣を確立し、バランスの良い食事を選択できる力を育むことが重要と考え、各種活動を行っている。

《対象者》

- 小・中学校、高等学校等の児童生徒および保護者・教職員
- ジュニアスポーツチームの選手および保護者・指導者
- その他、子どもから大人まで幅広く対応

《ねらい、目的》

- 主に“体内時計”の観点から「早寝・早起き・朝ごはん」の重要性を理解し、望ましい生活習慣を身につける
- からだの仕組みや食事（栄養バランス）に関心を持ち、健康的な行動を実践する

活動内容



【小冊子の無料配布】

- “早寝・早起き・朝ごはん”をテーマにした「**ごはんだもん！げんきだもん！**」
- スポーツをする際の睡眠、食事、水分補給などについて解説した「**栄養ガイドブック**」

【食育講座の実施】

- 「早寝・早起き・朝ごはん」の重要性についてクイズも交えて楽しく解説する「**食育講座**」
- 成長期の子どものための“スポーツ栄養”について、睡眠の重要性も踏まえて詳しく解説する「**スポーツ栄養学講座**」
- 依頼元の希望や現状を踏まえて講座の内容を決定する“**オーダーメイドの講座**”を実施

【ホームページ、SNS、動画配信】

- 食育講座で寄せられた質問に回答する「**食育Q&A**」、スポーツをする子どもや保護者に役立つ情報をお届けする「**スポーツ栄養学**」など充実のコンテンツ
- 「**スポーツ食育インタビュー**」では憧れの選手が語る“食の大切さ”や“強さの秘訣”をご紹介します
- 「**時短レシピ**」では、管理栄養士が簡単・おいしい・栄養豊富な朝ごはんレシピをご紹介します**※動画もあり**
- **ホームページとSNSを連動し**、幅広い層に情報を提供

◆ごはんだもん！げんきだもん！HP：<https://gohagen.jp/>

活動の成果

- 食育講座では「早寝・早起き・朝ごはんの大切さについて理解が深まった」「わかりやすかった」等の感想が寄せられ（アンケート結果より）、学校担当者からの口コミが近隣の学校からの新たな依頼につながるなど、講座内容に高い評価をいただいている
- 小冊子は全国の教育機関、保健センター、医療現場等に配布。定期的に内容を見直し、改訂を行い、現在も食育セミナーやイベント等のテキストとして無料配布し好評を得ている

今後の展望

新しい生活様式を踏まえた食育活動を展開。オンラインおよび講座収録DVDの貸出による食育講座の受付を開始した他、遊びながら消化の仕組みについて学べるWebゲーム「**消化ダンジョン**」をリリース（後半は2021年春にリリース予定）。さらに、大人向けの健康コンテンツを新規作成予定。コロナ禍において“**病気に負けない強いからだを作る**”という観点からも、より一層「**早寝・早起き・朝ごはん**」をはじめとした規則正しい生活習慣の重要性を訴えたい。

望ましい生活習慣の形成は「早寝早起き朝ごはん」

活動団体

公益社団法人 全国学校栄養士協議会

連携している団体等

小学校、中学校、特別支援学校、PTA、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会、教育委員会

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

本協議会は、「学校給食の管理」と「学校における食育推進」の要としての役割を果たしている栄養教諭・学校栄養職員の全国組織である。国における食育推進基本計画でも、子供への食育は最重要課題と位置付けられており、なかでも、子供の朝食欠食をなくすことを目標の一つに掲げている。

《対象者》

小学生、中学生、その保護者

《ねらい、目的》

価値観や生活の在り方が多様化する中、子供たちが生涯をしなやかに生き抜いていくため「健康的な食生活を実践する力を子供たちにしっかり体得させたい。合わせて、食の大切さや食文化を継承できる力を身に付けさせたい。」ということを目指し、取り組む。活動を通して、この運動が、ますます、すそ野を広げ大きな国民運動として更なる発展をすることに寄与したい。

活動内容

毎年6月に開催される国の食育月間事業「食育推進全国大会」に初回からブースを出展し、「家族そろって朝ごはん」をテーマに、朝食の大切さを啓発してきた。さらに、国立青少年教育振興機構開催のイベント(キッズフェスタ)では、「めざせ！金メダルの朝ごはん」をテーマに、望ましい朝食の摂り方について、子供たちへの食育体験活動を行っている。

実物大の料理カードによる模擬バイキングで、自分の朝食を整え、栄養教諭等がアドバイスを行う。黄色・赤色・緑色の食品群にバランスよく食品が入っているか、パネルや食品カードを使ってわかりやすく指導を行う。日頃の学校での食の指導が生かされており、親子参加型であることから、家庭への啓発にもつながっている。指導後に配布する金メダルは、裏面に3つの食品群のシールを張っており、家庭の食事で振り返りに活用してもらう。あわせて、簡単に作れる朝食レシピの配布も行っている。また、「子供たちに食べてほしい食品を使った、簡単・手早い・まんてん朝ごはん献立集」を刊行し、全国会員へ配布した。更に、この冊子をもとに、朝ごはんの啓発リーフレットを作成し、イベント会場等で広く参加者に配布した。



<選んだ朝ごはん、3つの色の栄養が全部とれたかな>栄養教諭によるアドバイス



<金メダル・裏面は3群食品分類>

◆公益社団法人全国学校栄養士協議会HP：<https://www.zengakuei.or.jp/>

活動の成果

学校での食育やイベント参加等による活動の成果は、学校における食育推進状況と児童生徒の食生活の実態をアンケート調査し、「2019食育推進アンケート」報告書にまとめた。「朝食をとることの大切さ」は小学生88%、中学生84.4%が「わかる」と答え、小学生8.7%、中学生11.7%が「どちらかといえばわかる」と答えており、朝食の大切さは、しっかり理解されていることがわかった。

今後の展望

食育活動への参画は、都道府県栄養教諭等をスタッフとして体制を組み、行っている。

また、日常は、学校での食育の取り組みを家庭や地域につなぎ、学校から積極的に働きかけをして、朝食をはじめ、食育の取り組みへの理解が進むよう努力していきたい。

競技力向上！早寝早起き朝ごはん

活動団体

公益社団法人日本一輪車協会

連携している団体等

小学校・特別支援学校・児童館・企業・行政(教育委員会)

活動の背景・ねらい

《背景、状況》

現在、一輪車を約85%の小学校が保有し、種々の運動能力の増進に必要なかつ有効な教育内容として評価されている。運動のみならず、「早寝早起き朝ごはん」と運動のバランスが重要である考え、多くの教員や競技者、保護者等に普及啓発活動を行っている。

《対象者》

- ◆各大会出場選手
未就学児・小学生・中学生・高校生以上
- ◆各大会観覧者
保護者・地域住人など
- ◆指導者研修会に参加した教員

《ねらい、目的》

バランスの良い食事を摂ることの重要性や規則正しい睡眠時間により、健康な身体が作られ、競技力向上と基本的な生活習慣の確立に繋がることが目的としています。

活動内容

種目別に年間5回行われる全日本一輪車競技大会で、参加者と保護者、来場者に「早寝早起き朝ごはん」のパンフレットを配布。開会式では規則正しい生活習慣が、健康なからだを作り競技力向上へ繋がることを伝えている。また、年間5～8回都道府県単位で開催する一輪車指導者研修会では、参加する小学校教諭へガイドブックを配布し、幼少期における生活リズムの重要性を伝え、心身ともに元気な児童の育成をお願いしている。その他、HPや年4回発行する機関紙・大会プログラム等に「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の取組みやロゴマークを掲載し、会員及び関係者に広く活動を周知している。



活動の成果

各競技大会には、全国から年齢・性別を超え約300～500名の選手が出場し、保護者や観戦者を合わせると約1,200人が来場します。成人参加者は改めて生活リズムや朝ごはんを摂ることの大切さを意識する機会となる。また、未就学児・小中学生においては子供たちもさることながら、付添の保護者に対する啓発となり、効果が伺えます。

今後の展望

子どもの規則正しい生活リズムの定着は、保護者の理解と協力が必要である為、今後も各イベント会場でキャラバン隊と連携し、保護者への働き掛けを積極的に行い、競技力の向上と基本的な生活習慣の確立を目指した活動を行っていきたい。

「早寝早起き朝ごはん」運動に関する啓発資料等

- **優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかる
文部科学大臣表彰（平成24年度より隔年で実施）**

https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/1330932.htm



- **できることからはじめてみよう 早ね 早おき 朝ごはん**
＜小学生・保護者向け＞（文部科学省・「早寝早起き朝ごはん」全国協議会）

https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/_icsFiles/afieldfile/2020/1324879_1.pdf



- **早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来**（文部科学省）
＜中・高校生等向け＞

[https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2020/1324879_1.pdf](https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2019/12/04/1359388_001.pdf)



＜中・高校生等向け＞

＜指導者向け＞

https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2019/12/04/1359388_002.pdf



＜指導者向け＞

- **企業と家庭で取り組む早寝早起き朝ごはん**（文部科学省）
＜保護者・企業向け＞

https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/1324894.htm



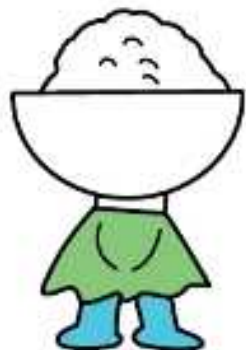


優れた「早寝早起朝ごはん」運動の 推進にかかわる文部科学大臣表彰

令和2年度表彰活動一覧



よふかしおに



あさごはんまん



はやおきくん



みそしるちゃん



はやねちゃん



文部科学省

MINISTRY OF EDUCATION,
CULTURE, SPORTS,
SCIENCE AND TECHNOLOGY-JAPAN

©やなせたかし/やなせスタジオ