

優れた

「早寝早起朝ごはん」運動の

推進にかかる

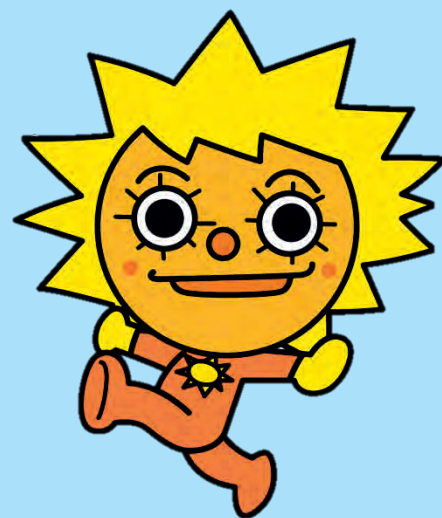
文部科学大臣表彰



令和4年度 表彰活動一覧

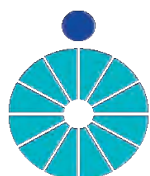


よふかしおに



はやおきくん

©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

目 次

推薦	市町村名	活動名	頁
北海道	あしよろ 足寄町	チャレンジクラブ	1
	ゆうばり 夕張市	朝活キッズ！	2
青森県	はしかみ 階上町	健康生活リズムで元気いっぱい～早寝・早起き・朝ごはん～	3
	みさわ 三沢市	ぐっすり眠って心も体も元気いっぱい大作戦	4
岩手県	かまいし 釜石市	朝から！チャレンジクッキング	5
	みやこ 宮古市	すっきり週間	6
山形県	むらやま 村山市	『洗心の精神』と「袖崎スタンダード」による基本的な生活習慣づくり	7
	やまがた 山形市	よくねて元気！ たてやまっ子いきいき大作戦	8
茨城県	ひたちおた 常陸太田市	「早寝早起き朝ごはん」～生活のポジティブサイクルづくりプロジェクト～	9
群馬県	たかさき 高崎市	元気な1日朝の6点	10
	みなかみ町	「ぐっすり・もりもりオリンピック」	11
埼玉県	かわぐち 川口市	学校・家庭・地域がつながる食育を中心とした「早寝早起き朝ごはん」	12
千葉県	もばら 茂原市	たくましく生きる五小っ子プロジェクト	13
新潟県	とよかまち 十日町市	下条エコメディア運動	14
	じょうえつ 上越市	望ましい生活習慣づくり ～早寝・早起き・朝ごはん・メディアコントロールの実践～	15
富山県	たてやま 立山町	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 ～「早寝早起き朝ごはん」いつも笑顔で元気な立山っ子～	16
	いみず 射水市	自分の生活を見直し、自主的に健康な生活を実践していく子供の育成	17
石川県	のと 能登町	One for All, All for Our Friends' "HEALTHY LIFE".	18
	かが 加賀市	メディアコントロール☆チャレンジ	19
福井県	おぼま 小浜市	望ましい生活習慣の確立 ～「いきいき週間」や「食育・眠育」の取組を通して～	20
	ふくい 福井市	もりにこウィークを核とした「早寝・早起き・朝ごはん」プロジェクト	21
山梨県	なんぶ 南部町	BOOK で メッセージ（食育に関する図書を使って）	22
長野県	ながかわ 中川村	ながかわむら子育て5ヶ条	23
岐阜県	ぎなん 岐南町・ かさまつ 笠松町	児童生徒の健康でたくましい心身の発達を求めて	24
愛知県	ちりゅう 知立市	「早寝・早起き・朝ごはん」～めざせ！元気な一年生～	25

目 次

推薦	市町村名	活動名	頁
三重県	おわせ 尾鷲市	人形劇「早寝早起き朝ごはん」～にこにこおわせっこ～	26
滋賀県	りゅうおう 竜王町	心に響け！『早寝早起き朝ごはん』	27
	ひこね 彦根市	朝ごはんプロジェクト	28
大阪府	ねやがわ 寝屋川市	北っ子早寝早起き朝ごはん！ ～こころゆたかなたくましい子の育成をめざして～	29
兵庫県	やぶ 養父市	ねるねるウィーク	30
奈良県	なら 奈良市	元気パワー「早寝早起き朝ごはん」～お手伝い約束運動～	31
	やまとたかだ 大和高田市	家庭と共に育む基本的な生活習慣	32
和歌山県	ひたか 日高町	早寝早起き朝ごはん事業	33
岡山県	びぜん 備前市	小中一貫で取り組むメディアスリム化活動	34
	いばら 井原市	元気ないばらっこの育成～いばらっこカードの活用を通して～	35
広島県	ふちゅう 府中市	健やかな体と心の育成 ～学校・家庭・地域の連携・協働による取組の推進～	36
	じんせきこうげん 神石高原町	地元の特産品等を活用した食育の推進	37
山口県	いわくに 岩国市	チームほっとちゃん「早寝早起き朝ごはん推進プロジェクト」	38
	ながと 長門市	家庭教育出前講座	39
徳島県	ひがし 東みよし町	コミュニティー・スクールで取り組む「早寝早起き朝ごはん」 ～ふれあい広場♣こどもーにんぐ～	40
香川県	たかまつ 高松市	食育から始める生活リズム改善事業	41
	みとよ 三豊市	健康いちばんKSH	42
愛媛県	さいじょう 西条市	チャレンジ The みそしる	43
	あいなん 愛南町	早寝・早起き・朝ごはん運動	44
高知県	なかとさ 中土佐町	運動と食育による体づくり	45
熊本県	みふね 御船町	基本的な生活習慣育成プロジェクト	46
宮崎県	たかちほ 高千穂町	子育て応援「ゆい高千穂」事業 生活リズムに関する取組	47
鹿児島県	いずみ 出水市	豊かな心と健康な身体をもつ米東っ子	48
	せとうち 瀬戸内町	「早寝・早起き・朝ごはん」	49
さいたま市	さいたま市	学校・家庭・地域で取り組む食育	50
	「早寝早起き朝ごはん」 全国協議会	ハットリ・キッズ・食育・クッキングコンテスト	51

チャレンジクラブ【北海道】

■団体の名称

あしよろちょう
足寄町教育委員会

■連携している団体

足寄小学校・足寄高等学校・足寄町福祉課・住民課・ネイパル足寄 等

■背景・ねらい

《背景》社会情勢の変化に伴い共働き世帯が増加している状況下で、長期休業中における子どもの居場所づくりが必要であった。

《ねらい》夏・冬休みにおける足寄町内児童の居場所づくりと、長期休業中において規則正しい生活リズムを定着させることを目的とする。

■活動内容

○生活リズムを整える取組

- ・北海道教育委員会「生活リズムチェックシート」の活用
 - ・保健師の指導によるニコニコ体操を実施
- 長期休業中における規則正しい生活習慣の確立を図っている

○学習習慣の定着に向けた取組

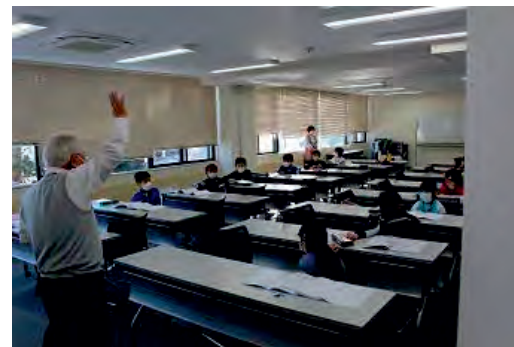
- ・読書、外国語、軽スポーツ、動物化石博物館への社会科見学
 - ・保健師による生活習慣に関するミニ講話
 - ・住民課交通安全指導員による交通安全講話
 - ・町消費生活相談員によるインターネットの危険性に関する講話など
- 子どもたちの興味・関心を高める計5種9プログラムで構成し、学びへの興味・関心を高め、学習習慣の定着を図っている

○地域住民と交流する取組

- ・地元高校生ボランティアが、宿題の支援だけでなく、講師のアシスタントとして外国語や軽スポーツの指導補助
 - ・町内のスポーツサークルのメンバーが「ディスコン」や「フロアーリング」などニュースポーツ交流会を指導
- 異なる年代との交流機会を創出している

■成果

- ・生活リズムが乱れがちな長期休業中に、学校休業日とほぼ同じ日程で事業を実施することにより、保護者から「休み中も規則正しい生活が送れるようになった」や「子どもが自分から学習に取り組むようになった」の感想があるなど、事業を通じて子どもたちの早寝早起き朝ごはんなど望ましい生活習慣の定着につながった。
- ・社会科見学など、子どもたちが楽しみながら学習ができるプログラムを数多く実施としたことにより、チャレンジクラブ実施期間の7日間にわたり、子どもたちの学びへの興味・関心を高めることができた。



【教育委員会アドバイザーによる学習支援の様子】

朝活キッズ！【北海道】

■団体の名称

ゆうばりし
夕張市教育委員会

■連携している団体

小学校、中学校、高等学校、図書館
子育て・教育支援団体、NPO
企業・事業所

■背景・ねらい

長期休業中の子どもたちの生活リズムは乱れがちで、規則正しい生活リズムを意識させることの重要性が指摘されていました。また、夕張市は南北に長く、居住地域が点在しているため、子どもたちの交流機会が長期休業中は特に減少してしまうことも課題となっていました。これらの背景を踏まえて、本市では地域の多様な方からの協力を得て、小学生の基本的な生活習慣の定着と、地域の様々な世代と交流を図る機会の充実に努めています。

■活動内容

- 本事業は、市内の小学1年生から6年生を対象として、2014年から実施しており、地元企業や団体、ボランティア等、地域の様々な方の協力の下、学習だけでなく多様な体験学習に取り組んでいます。
- 少年団活動や家族と過ごす時間が確保できるよう、午前だけのプログラムとしています。また、地域の資源や人材を活かした学習・運動プログラムや、読み聞かせ等を行っています。希望者は、午後も残って友達と遊べるようにすることで、長期休業中の居場所にもなっています。
- 令和3年度は、夕張高校生が高校の授業の中で取り組んでいる地域課題の解決を図るための商品開発について説明をしてもらったり、地域の未来について考えるワークショップを行うことで、異世代交流の場にもなりました。また、中学生や教職員と協働で花植え活動を行いました。
- 令和4年度は、地元企業の協力の下、工場見学を行いました。参加者は、地元の産業を知るとともに、働く大人への感謝の気持ちを深めている様子でした。



工場見学時の様子→

■成果

- 生活習慣が乱れがちになる長期休業中において、望ましい生活習慣の確立に効果を上げています。
- 地元企業など地域の多様な方々の協力の下で実施することで、関係企業内での「早寝・早起き・朝ごはん」についての意識醸成はもとより、地域での子どもたちの健全育成に向けた環境醸成に寄与しています。
- 子どもだけでなく、活動に関わる大人たちも地域にある様々な魅力に気付くきっかけになり、住んでいる地域にこれまで以上に愛着が持てるようになっています。



夕張産のそば粉で、
そば打ち体験をしました。地元の美味しい特産品を味わいました。↓



健康生活リズムで元気いっぱい～早寝・早起き・朝ごはん～【青森県】

■団体の名称

はしかみちようりつ いしのはち

階上町立石鉢小学校

■連携している団体

認定こども園、小・中学校、PTA、病院、行政（教育委員会、保健・福祉部局）

■背景・ねらい

平成20年度に行った実態調査「食と学力と体力との相関調査」により児童の道徳力・学力・体力・生活力等に非常に大きな能力差があることが明らかになった。

そこで、学校と家庭・地域とが一体となって「早寝・早起き・朝ごはん・生活リズム」を中心に能力差の解消及び児童一人ひとりの能力向上をめざし、生涯をとおして学校生活や家庭生活・社会生活を健康に過ごすことをねらいとした。

■活動内容

（1）生活リズムカレンダーの活用

- ・児童自らが自分の生活を振り返り、生活習慣を改善できるよう、養護教諭を中心に、担任・家庭と連携して毎月1回実施。起床時刻や就寝時刻、食事内容を柱に、歯磨き回数、ゲーム時間など、時代や社会のニーズにあわせて、児童の実態に即した課題に取り組んでいる。

（2）児童の実態に応じた指導及び学習機会の創出

- ・指導区分を「心の健康」「頭の健康」「体の健康」「生活の健康」の4グループに分け、各教科・領域・各健康診断やテストの結果等と関連させながら手立てを講じ、児童一人ひとりの能力や発達段階に応じた指導を心がけている。
- ・学年ごとの「食の指導」、学年ブロック集会による「生活時間の見直し」、中学年「歯と口の健康」、高学年「がん教育」、児童、保護者、職員参加の「学校保健委員会」等、外部講師や関係機関と連携し、より効果的な指導の工夫を行った。

（3）校内・校外運動

- ・校内では、保健委員会や給食委員会が、ポスターや標語で呼びかけたり、職員が集会等で指導したりしている。
- ・校外では、保・小・中で情報交換を行ったり、PTAや行政と連携して、実態を共有し、活動の改善を図り、日々の指導に役立てている。

■成果

（1）生活リズムカレンダーの活用

- ・全校児童の約80%が早寝・早起き・朝ごはんの自分のめあてが達成できるようになった。長年の取り組みにより、児童や保護者、地域に意識が定着してきたと思われる。
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」ができていない児童は、生活リズムも安定し、活気があり、学習や運動への取り組み方もよい傾向にある。

（2）児童の実態に応じた指導及び学習機会の創出

- ・4グループに分けて重点事項をしぼった結果、児童、学校、家庭・地域の取り組みが同じ方向を向き、協力・連携をしやすくなった。
- ・指導グループや指導者を実態に応じて工夫したことにより、児童の理解や活動に深まりが出た。

（3）校内・校外活動

- ・委員会活動を中心に、児童自身の手で行ったため、実感のある活動となり、よりしっかりと意識することにつながった。
- ・校外活動はコロナ禍ということもあり、活発に活動することは難しかったが、長年の取り組みのおかげで、打合せ等が少なくても活動できた。

ぐっすり眠って心も体も元気いっぱい大作戦【青森県】

■団体の名称

みさわしりつ きざきの
三沢市立木崎野小学校

■連携している団体

小学校、中学校、PTA、
行政（教育委員会、保健・福祉部局）

■背景・ねらい

三沢市では、小中学生を対象に、眠りの大切さを学び生活習慣を改める「眠育（睡眠教育）」を進めている。このことを受け、令和2年度から健康教育の重点を「眠育」におき、朝ご飯を含めた子どもの規則正しい生活習慣を確立するために、「ぐっすり眠って心も体も元気いっぱい大作戦」を行っている。

■活動内容

○すこやか会議

- ・令和3年度は、「ぐっすり眠って心も体も元気いっぱい大作戦」をテーマに保健師による講話や児童発表等により、これからの自分の生活習慣について考えを深めた。

○児童の実態調査

- ・睡眠時間を記録する「すいみんログ」や、基本的な生活習慣を記録するアンケートを全児童対象に実施している。
- ・夏、冬休み期間には、早寝早起き朝ごはん、歯みがきの状況を記録する「健康カレンダー」を実施している。
- ・家族ぐるみの取組になるよう、保護者にお便り等で呼びかけている。
- ・集めたデータについては、委員会活動で児童が集計・分析し、すこやか会議や学校だより等で活用している。

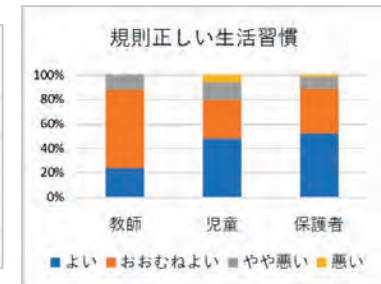
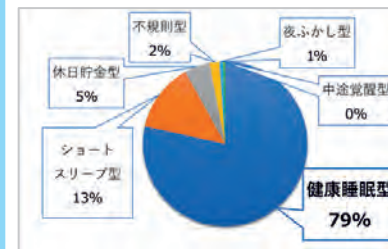


○日常的活動

- ・毎週水曜日を「すこやかデー」に設定し、特に就寝時刻を意識して過ごすようにしている。
- ・全学年・学級で栄養教諭や栄養士を招いて食に関する指導を実施し、眠育と食育を関連させながら、「早寝早起き朝ごはん」を意識付けている。

■成果

- ・すいみんログの結果は、全校児童の8割が健康睡眠型であった。
- ・毎週水曜日のすこやかデー（水曜日）の就寝時刻は、他の曜日に比べて早く、児童の「早寝」に対する意識が高まっている。



- ・学校評価におけるアンケート「規則正しい生活習慣（早寝早起き朝ごはん）」の項目について、肯定的評価の割合が、教師では89%、児童80%、保護者89%となっている。経年変化に大きな差異は見られないが、近年は高い割合で推移しており、眠育に取り組んでいる成果と考えられる。

朝から！チャレンジクッキング【岩手県】

■団体の名称

釜石市・釜石市教育委員会・釜石市食生活改善推進員協議会

■連携している団体

市内中学校・PTA・市教育委員会・学校給食センター・市保健福祉部・市食生活改善推進員協議会

■背景・ねらい

当市の朝食欠食率は岩手県と比較して高く、中学生から高校生へと年齢が上がるにつれて欠食率が高くなる傾向がみられる。このことから朝食欠食率の増加が始まる中学生を対象とした取組として平成30年度より当事業を開始し、調理実習と栄養講話を行い朝食をとることの意義を啓発し、調理技術などの実践的な指導を通じて、朝食欠食率の低下を目指す。

■活動内容



簡単メニューの調理実習

市食生活改善推進員をはじめ、家庭科教諭、市管理栄養士が各班に1人ずつ入り、調理技術の指導を行う。

この日の献立は「白菜とウインナーのスープ」。

生徒全員が包丁を持って食材を切る経験が出来るよう、1人1人に指導を行う。

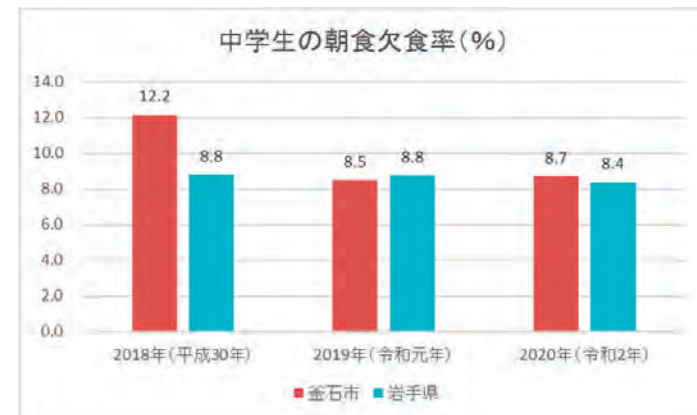


朝食に関する栄養講話

市管理栄養士から朝ごはんが体に与える影響について○×クイズを出題後、「朝食と学力・体力の関係」「朝食と栄養バランスの関係、心の健康」などについて説明し、朝食をとることの意義を啓発する。



■成果



出典：生活習慣病予防支援システム（学校保健対象事業領域）
岩手県環境保健研究センター

朝食欠食率が低下

当市の中学生における朝食欠食率は、取組開始時の平成30年度と比較して令和元年、令和2年と減少に転じており、岩手県と比較しても同等の値で推移している。

このことから、本取組における一定の成果が伺える。

すっきり週間【岩手県】

■団体の名称

宮古市立高浜小学校

■連携している団体

PTA、学校保健委員会

■背景・ねらい

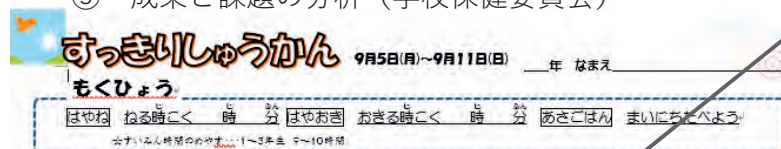
背景：高浜小児童全体に、ICT機器の導入や遊びの変化（ゲーム機器の普及）により睡眠不足などの生活習慣の乱れがみられる現状にある。

ねらい：生活習慣の基盤である「早寝早起き朝ごはん」の定着を目指すとともに、自分自身の生活を見つめ直し改善していく自己管理能力の育成を目指す。また、保護者と連携することで家庭を含めた生活習慣の確立を目指す。

■活動内容

活動時期：6月・9月・1月の年3回（各1週間）
 活動体制：記録カードの作成・配付・・・養護教諭
 意欲づけ・記録カードの回収・・・担任
 成果と課題の分析・協議・・・学校保健委員会

活動手順：① 児童の目標記入（就寝時刻、起床時刻）
 ② すっきり週間の取組（記録と振り返り）
 ③ 成果と課題の分析（学校保健委員会）



ねた 時こく	:	起きたときのようす
起きた 時こく	:	すっきり ふうふ
ずいぶん 時間	時間 分	ねむい イライラ
朝ごはん	食べた 食べなかった	食べた 食べなかった
1時間前 ゲーム/スマホ	できた できなかった	目標たっせい できなかった
一日の 感想		

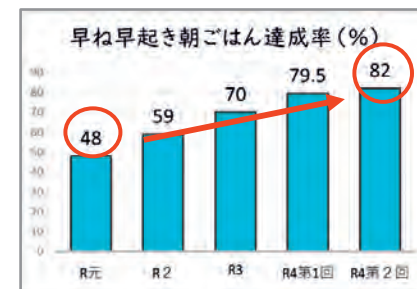
《朝ごはん》
朝ごはんの摂取の有無だけでなく、食物を赤・黄・緑の3色にわけ、確認することで、バランスの良い食事を心がけられるようにしている。

《早寝早起き》
「すっきり・ねむい・イライラ」など目覚めたときの自分自身の様子を振り返る欄を設け、早寝早起きが身体にどのような影響を与えるのかを考えられるようにしている。
寝る1時間前にメディア機器を使用しない、「ノーメディア週間」もあわせて実施し、十分な睡眠時間の確保、朝のすっきりとした目覚めにつなげる活動を取り入れている。

保護者のコメント欄をつけることで家庭への意識づけにつなげる。

■成果

- ・児童全体の早寝早起きをしようとする意識が高まった。
- ・朝ごはんだけでなく、休日の食事などにも目を向け、栄養バランスを考えて食べるという意識を高めていくことができた。



- ・個々に目標を設定することで、自分自身の生活を見つめ直すことや自己管理能力を育むことにつながっているように感じる。

寝る時刻の目標を10時と書いたけど、9時半に寝るとすっきり起きることがわかったので次から目標を9時半にしたいです。
 (児童の感想より)

『洗心の精神』と「袖崎スタンダード」による基本的な生活習慣づくり【山形県】

■団体の名称

むらやましりつ
村山市立 袖崎小学校

■連携している団体

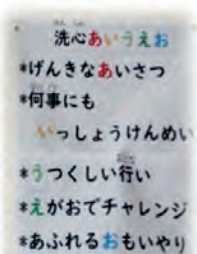
袖崎小学校PTA、そでさき元気っ子

■背景・ねらい

- ①「洗心学校」と初代県令の揮毫 ～本校には初代県令・三島通庸の「洗心学校」という揮毫があり、伝統的に「洗心の心」（日常の中で自己の点検を怠らないようにする、自分を見つめなおす）ということが大切にされてきた。
- ②「洗心」の精神から「袖崎スタンダード」へ ～10年ほど前、配慮を要する児童が数名いたことで、学級全体が落ち着かない時期があった。本校に伝統的に伝わる「洗心あいうえお」の精神を「袖崎スタンダード」として習慣化させ、子どもたちのみならず、保護者や地域まで広く周知し、学習指導や生徒指導、家庭での生活習慣づくりに生かしてきた。

■活動内容

1 「洗心あいうえお」と「袖崎スタンダード」の取り組み



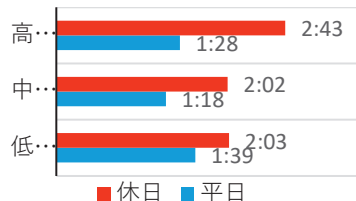
- 持ち物の整理整頓
- すっきりした机(右:赤白帽子にかけひもをつけて 左:道具袋1〜2つ)
- ロッカーの使い方(写真のように使います)・黄色の帽子は、ランドセルの中に入れます。
- くつとかさの整理
- かさは丸めてかさ立てに入れます。・写真のように、下駄箱とかさ立てを使います。
- 机の上には、学習に必要なものだけを置きます。
- 赤・青鉛筆の使用
- 赤、青ペンにつに準備します。・めめては青、まともは赤で、囲みます。
- ミニ定規(算箱に入る15cm程度のもの)を使って線を引きます。
- めあてを自分で囲んだり、筆箱で線を引いたりするときに使います。
- 鉛筆を正しく持ち、ていねいに文字を書きます。
- 学習の足跡が残るノート作り
- 自分の間違いを消しません。間違いを学びにつなげましょう。
- 録の暗唱 ・月一回校長先生の前で暗唱し、合格をもらいます。
- くりノキテスト
- 国語と算数の定着度をみる月一回のテスト 100点(満点賞) 80点以上(合格賞)
- 朝活動の時間の充実
- 読書タイム(月・水・金曜日の朝活動10分間)
- ドリルタイム(火・木曜日の朝活動10分間)
- スピーチタイム(朝の会) ・一人が発表し、感想を交流します。

★掲示による可視化
各教室に2つの取り組みの具体的な内容を掲示し、可視化することで、常に子どもたちが目に触れるようにしている。

2 「はやね・はやおき・メディアコントロール・パワーアップ運動」による《基本的な生活習慣づくり》の取り組み



左のようなカードを使って年3回(各学期に1回)、1週間の取り組みを行っている。ねらいは自分の生活習慣を振り返る機会を作り、自分で自分をコントロールする力をつけることである。

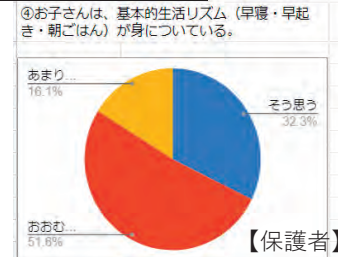
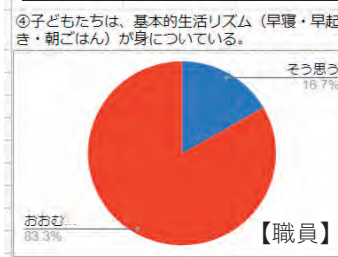


左のグラフは、「1日のメディア使用時間の平均」を1回目と2回目と比較したグラフである。

取り組み後は、結果を保護者に周知し、よりよい生活習慣づくりについて理解と協力を得るようにしている。

■成果

1 生活習慣に関わる項目の学校評価の結果から



基本的な生活リズムが身についているかという項目では、「そう思う」「おおむねそう思う」という回答を合わせて、職員は100%、保護者が83.9%という高い結果だった。

2 児童の健康状態

標準体型の児童が男子は88.2%と市の平均を3.3%上回り、女子は92.9%と市の平均を2.4%上回っている。

3 学校生活の様子

全員出席日は令和3年度は授業日数201日に対して194日(96.5%)、今年度はこれまで157日(98.7%)となっており、不登校の児童はいない。

4 その他(学習状況・地域住民の声)

今年度の全国学習状況調査では、国語と理科で全国平均を上回る結果となった。地域住民からは「通学班の子どもたちのあいさつが素晴らしい」といった声が多く届くなど、本活動による成果は大きいものがある。

よくねて元気！ たてやまっ子いきいき大作戦【山形県】

■団体の名称

たてやま
山形市立楯山小学校

■連携している団体

学区の小・中学校・PTA・公民館・その他

■背景・ねらい

生活スタイルが夜型化する現代社会の影響を受け、本校でも子ども達の生活習慣の変化が心配された。年4回の強化週間を設定し、めざす子ども像の一つである「いのち-たくましく元気な子ども」の育成をめざし、家庭・地域と連携して生活リズムの改善を図った。

■活動内容

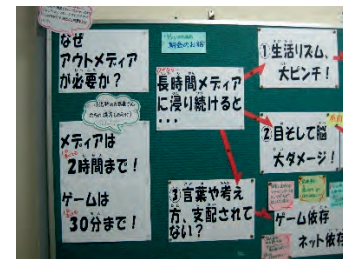
- ①いきいき健康週間の取組／ 年4回（5月・8月・11月・1月）の1週間を「いきいき健康週間」とし、長期休み中に乱れがちになってしまう生活リズムの立て直しや、メディアコントロールを図った。埼玉大学の戸部教授が推奨する「行動科学」の考え方で作成した記録カードを活用し、「早ね・朝ごはん・メディアコントロール・歯みがき」の中から、自分の課題となっている項目を選び、それに対する具体的作戦（アイテム）を児童と親が共に考えて設定し、実践に結びつけている。また、中学校学区で連携し、兄弟やスポ少の仲間と意識の高まりを図った。
- ②学校保健委員会の取組／ 年2回の学校保健委員会にPTA母親委員会6名がメンバーとして加わり、各学級への伝達役として次の学級懇談会で話題提供する仕組みにしている。
- ③健康委員会（児童会）の取組／ いきいき健康週間の前に、健康委員が各学級を訪問し、「睡眠の大切さ」や「家でのルールを守ること」を呼びかけている。
- ④「いのちの日」の取組／ 毎月1日を「いのちの日」に設定し、避難訓練や、被爆ピアノコンサート、SSTなど、多様な視点からのいのちの尊さや平和、仲間との関わりについて考える機会をもち、前向きな気持ちで一日一日を大切に過ごすことができる子どもを育てている。
- ⑤家庭と地域の連携／ 「県子どもの健康作り連携事業」「県活力あふれる食育推進事業」等を活用し、医師や管理栄養士・栄養教諭などその分野の専門の先生方をお迎えして将来にわたる健康づくりの重要性を学ぶ特別授業を実施。また、地域の代表として、楯山地区振興会長に学校保健委員会に毎回参加していただいているほか、生活リズム改善の取組やメディアコントロールの課題を載せた学校だよりを地区に回覧し、子ども達の健康問題を理解してもらうよう努めている。

■成果

「いきいき健康週間」を軸に継続して生活リズムの改善に取り組むことにより、保健室来室者や長欠児童が減少し、児童の心と体の発達に良い影響が見られた。令和3年度の「全国学力・学習状況調査」においても「朝食を毎日食べている」「毎日同じ時刻に寝ている」の肯定的回答の割合が、全国平均を上回っている。また、PTA母親委員会が学校保健委員会の内容を次の学級懇談会で話題提供する仕組みにより、家庭の理解と協力が得られるようになっている。いきいき健康週間後の保護者からの励ましのメッセージには、「メディアの時間をうまく調整することが早寝成功の近道だね。」「メディアチケット（1回30分）を作ったから残りの時間がわかったね。テレビの時間を減らし勉強やピアノの練習をがんばろう。」などの声が多数寄せられ、親子で工夫して意欲的に取り組もうとする姿が感じられる。今後も、より良い生活習慣が身につくよう、家庭や地域との連携を大切にし、取組を続けていきたい。



<健康委員といきいきカード>



<メディアについて考える掲示>

早寝早起き朝ごはん～生活のポジティブサイクルづくりプロジェクト～【茨城県】

■団体の名称

ひたちおたしりつ せや
茨城県常陸太田市立世矢中学校

■連携している団体

幼稚園 小学校 中学校 P T A 公民館
病院・保健所 行政（教育委員会）

■背景・ねらい

中学生は、勉強や部活動、塾や習い事等行動様式の多様化により、就寝時刻の遅れや朝食を摂らない等生活習慣が乱れやすい環境にある。このような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。そこで本校では、「早寝早起き朝ごはん～生活のポジティブサイクルづくりプロジェクト～」をテーマに、生活習慣を見直し、主体性をもって学校生活に臨む態度の育成に取り組むこととした。

■活動内容

- 1 学校を主体としたもの（睡眠に関する講演会、各教科や学級活動における睡眠や食育に関する教科横断的な取組の推進、啓発グッズの作成等）
 - ・理化学研究所生命機能科学研究センターの先生を講師として「脳機能と意欲を高めるための眠育と生活のポジティブサイクルづくり」をテーマとするオンライン講演会を行った。
- 2 生徒会を主体としたもの（スローガン募集、幼小中連携の啓発活動等）
 - ・スローガンの募集・選定・掲示等は、学年生徒会と衛生委員会の生徒会組織を活用することで、生徒は主体性をもって啓発活動に取り組んでいた。また、生徒の発想や思いを生かした啓発グッズの作成や、幼稚園・小学校からもスローガンを募集するなどのアイデアを生かすことで、幼稚園・小学校と連携した取組を推進した。募集したスローガンをまとめてクリアファイルを作成し、世矢幼稚園、世矢小学校、世矢中学校の全家庭に配付した。
- 3 家庭・地域と連携したもの（学校だよりやホームページによる情報の発信、公民館での取組内容の紹介等）
 - ・生活習慣定着調査の結果や啓発活動の取組を学校だより・保健だより・ホームページ等で発信したり、公民館にのぼり旗の設置とパネルの掲示を行ったりして、家庭や地域に広く周知した。



【1 睡眠に関する講演会】【2 幼小中が連携して作成したクリアファイル】【3 公民館へののぼり旗設置】

■成果 【評価の結果】

評価項目		目標値	5月	6月	9月	1月	1月-目標値
生活習慣	睡眠時間の十分な確保（6時間以上）	80%	93.3%	100%	97.0%	98.6%	18.6%
	午後12時以前に就寝する生徒の割合	80%	85.5%	90.5%	87.1%	85.1%	5.1%
改善	朝食を毎日とる生徒の割合	100%	88.6%	89.0%	72.3%	88.0%	-12.0%
	スマートフォンの利用やメディア視聴時間の減少	2時間以内	2時間12分	2時間43分	2時間57分	2時間19分	19分
意欲の高まり	目標をもって主体的に学級の活動や学校行事に取り組む生徒の割合	95%	98.7%	—	98.6%	97.3%	2.3%
	意欲をもって授業に臨み、授業を楽しんでいる生徒の割合	95%	97.4%	—	97.3%	97.3%	2.3%
	自分の進路や将来の夢を実現しようと努力している生徒の割合	95%	98.7%	—	97.3%	96.0%	1.0%

- 睡眠に関する講習会をとおして、質のよい睡眠習慣が大切であることを理解し、「睡眠の十分な確保」や、「午後12時以前の就寝」については、目標値を上回ることができた。
- 意欲の高まりに関しては、3項目とも目標数値を上回る結果が得られた。質のよい睡眠習慣が身に付き、学力向上に向けた取組や、一人一人の生徒が活躍できる場を確保するなど、生活習慣全体によい影響を及ぼしている。
- スローガンの募集を幼稚園・小学校と連携して行ったり、公民館の協力を得て、のぼり旗の設置とパネルの掲示を行ったりしたことで、本取組を家庭や地域に広く周知し、地域全体での推進運動の活性化につなげることができた。

元気な1日朝の6点【群馬県】

■団体の名称

高崎市立中尾中学校

■連携している団体

高崎市立新高尾小学校・高崎市立中川小学校・高崎市立浜尻小学校・中尾中学校PTA

■背景・ねらい

元気な1日を過ごすための朝の生活習慣に視点を当てた「元気な1日朝の5点」は、平成14年に新高尾小学校で始まった。中尾中学校では、平成16年から「朝の5点」が始まり、実践を進めていくうちに、睡眠、食事、排泄をきちんと整えることによって健康的な生活が送れるようになることに気付き、平成18年からは睡眠を加えた「元気な1日朝の6点」となり、現在に至っている。

■活動内容



「元気な1日朝の6点」とは

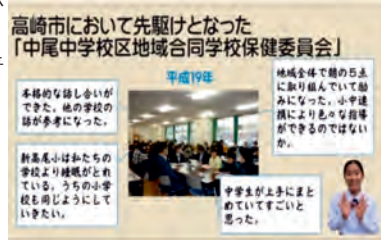
元気な1日を過ごすための朝の生活習慣に視点を当て、栄養素の働きから食品を3つのグループに分け、①「赤（おもに体をつくる食品）」、②「黄（おもにエネルギーのもとになる食品）」、③「緑（おもに体の調子を整える食品）」を朝食で摂ったか、④「歯磨き」、⑤「排便」、⑥「睡眠」、の朝の6点について、自らの生活をチェックし、規則正しい生活習慣を身に付けていこうとするものである。

学校保健委員会が中心となり継続して実践

課題となることは学校保健委員会で検討し、「元気な1日朝の6点」の見直しを行ってきた。見直した内容はその都度、各クラスの保健委員が説明したり、お昼の放送で伝達したりして啓発を行っている。具体的な振り返りの活動として①保健便りを生徒と一緒に作成し、それを使って結果を全校にフィードバックしている。②それぞれの生徒の記録を返却する際に、養護教諭がコメントを記入し、次回への取組につなげている。③結果から見えてきた課題を年間の健康教育に活かし、学校の健康課題に即した取組につなげている。

中尾中学校区地域合同学校保健委員会での取り組み

中尾中学校区では、4校（新高尾小・中川小・浜尻小・中尾中）が共通の取組をはじめ、小中9年間を通じて規則正しい生活習慣の定着を図るようになった。このことがきっかけとなり、平成19年に中尾中学校区地域合同学校保健委員会が発足した。この地域合同学校保健委員会は高崎市の先駆けとなり、現在も継続した取組となっている。



■成果

○「元気な1日朝の6点」の実践を進める中で出てきた課題は、その都度、学校保健委員会で検討し、「忙しい朝でも磨き残しがなくなるような歯磨き」や、「睡眠時間を削る原因になっているメディアの利用時間を減らす手立て」を講じたこと。また、朝食にみそ汁を摂取している生徒が多いことから、野菜をたくさん入れた「マイベジみそ汁」を考えて食べるよう呼びかけたことなど、自分たちの課題からよりよい生活習慣につながるような具体的な実践が継続されている。

○令和2年には、3カ月に及ぶ全国一斉臨時休校の措置が取られ、運動、睡眠、食事などの生活習慣が体に及ぼす影響を、身をもって体験した。休校による体力低下は著しいものであったが、「元気な1日朝の6点」は、中尾中生の生活に根を下ろしており、緊急事態宣言の解除直前に実施した「元気な1日朝の6点」では、新1年生も含めた多くの生徒が、学校再開に向けて生活リズムを整えながら生活している様子が見られた。



「ぐっすり・もりもりオリンピック」【群馬県】

■団体の名称

みなかみ町立桃野小学校

■連携している団体

P T A 学校医 学校栄養職員
みなかみ町教育委員会 保健・福祉部局

■背景・ねらい

<背景>

生活習慣チェック等から、ゲーム、スマホ等に費やす時間が長く
就寝時間が遅くなる児童が多い。

<ねらい>

- ・睡眠に重点を置き、基本的な生活習慣の確立を目指す。
- ・食育による正しい知識と望ましい食生活を推進する。

■活動内容

1 ぐっすり・もりもりオリンピック

- ・朝食、睡眠等の生活習慣の向上を図っている。
- ・みなかみ町食育推進計画の「就寝起床時間の目安」を基に、就寝起床時間を設定している。

2 児童の自主的な活動

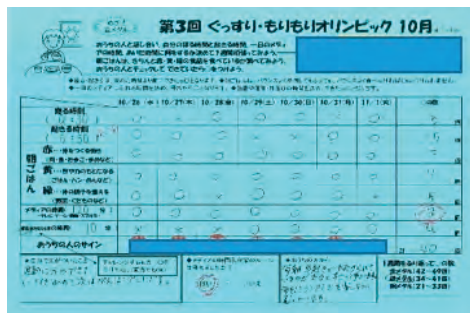
- ・朝行事などを活用し、保健委員会の児童が「早寝早起き朝ごはん」の大切さについて発表するなど、全校体制で基本的な生活習慣の向上に向け取り組んでいる。

3 栄養指導の実施

- ・養護教諭、学校栄養職員、子育て健康課職員とが連携し、希望制による栄養個別面談を夏休みに実施している。

4 学校と行政が連携した取組

- ・子育て健康課職員が講師となり調理実習を通して「朝ごはん」の大切さについて理解が深まるよう連携した取組を行っている。



ぐっすり・もりもりオリンピック
(生活習慣チェックシート)



調理実習『朝からしっかり食べよう 簡単朝食レシピ』



■成果

○計画的、継続的に「ぐっすり・もりもりオリンピック」を活用し、児童・保護者に具体的な目当てをもたせることで、基本的な生活習慣への興味・関心が高まった。また、学んだ知識や技能を実生活で生かすことができるようになった。

<児童の感想>

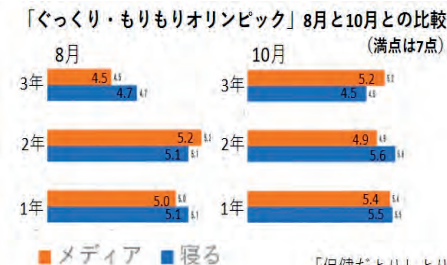
- ・自分で決めたメディアの時間を守ることができた。次は、早寝早起きにチャレンジしたい。
- ・朝ごはんは、赤、黄、緑を意識して食べる事ができた。

<保護者の感想>

- ・早寝早起きを自分で意識して行動できるようになってきた。
- ・早寝早起きが続けられているのが本当にすごいと思う。

○町の食育推進計画を参考に「ぐっすり・もりもりオリンピック」を実施し、その成果等を子育て健康課と共有するなど健康増進に向けた連携・協力を呼びかけた。また、学校だより、保健だより、学校保健委員会報告によ

り、家庭や地域に対し、望ましい生活習慣の在り方について啓発することで子どもたちの意識が変わり、基本的な生活習慣の向上が見られた。



「保健だより」より

学校・家庭・地域がつながる食育を中心とした「早寝早起き朝ごはん」【埼玉県】

■団体の名称

なかちょう
川口市立仲町小学校

■連携している団体

小学校、PTA、地域

■背景・ねらい

《背景》本校は川口市の西部に位置し、創立149年目を迎え、歴史ある伝統校である。地域の特徴から、外国に由来する児童が全校児童のおよそ三分の一在籍している。食に関する実態として、食への興味・関心が高く食べることが好きであるとともに、栄養バランスのよい食事を摂ることの大切さを感じている児童が多い。一方で、馴染みのない食べ物を避ける児童が見られるとともに、「好き嫌いが無い」と答える児童は63%、家族と一緒に朝食を摂っている児童の割合が58%と低い。肥満、及び虫歯がある児童の割合が多い傾向にある。《ねらい》○規則正しい生活習慣（早寝早起き朝ごはん）づくり ○食に関する知識・技能の向上に伴う食への関心のさらなる向上 ○発達段階に応じた望ましい食習慣の形成

■活動内容

《保健》

- 1 「生活リズムチェックカード・歯みがきカレンダー」の取組
- 2 発育測定時の養護教諭による保健指導
- 3 学校保健委員会の取組 ①歯の健康 ②わくわくウォーキング教室 ③睡眠



手作りカレンダー

わくわくウォーキング教室

《食育》

- 1 教科等を通じた「食に関する指導」の充実
「食に関する指導」について授業研究に取り組んだ。生活、特別活動（学級活動）、社会、国語、家庭、総合的な学習の時間、日本語指導（7教科領域で9回）の授業を行い、研究を深めた。

第2学年 生活科
「ぐんぐんそだて
おいしいやさい」

私が大切に
育てた野菜、
家族が食べて
くれると
うれしいな！

第6学年 総合的な学習の時間
「結ぼう！世界と日本～私たちの町から発信しよう～」

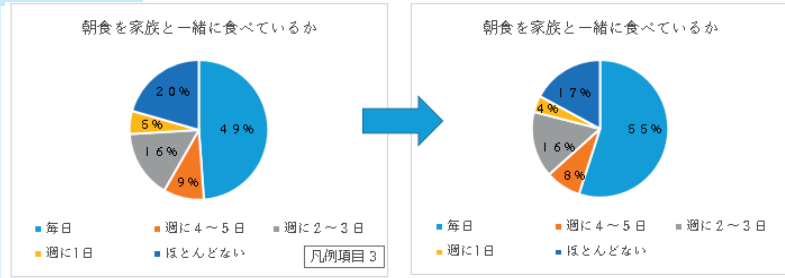
日本語指導（サバイバル）
「あきをたべよう」

「ほそながいや
さいです！」

- 2 「食育」環境づくり ①「ふれあいお弁当の日」 ②「シェフ給食」③給食委員会～「給食の今と昔」「食べ物栄養クイズ」等～ ④学習環境の充実～調理員さんの紹介、掲示物「お魚 私は誰でしょう」「残菜について」「ドギーバックコンテスト」～

給食で食べたお魚、大きい！

■成果



《結果》

- ・朝食、夕食ともに家族と一緒に食べている児童の割合が増えている。（朝食58%→63%、夕食78%→84%）
- ・「好き嫌いなくだいたい食べられる」と答えた児童が増えている。（36%→48%）
- ・「給食を毎日残さず食べる」の児童が増えている。（68%→72%）
- ・食事のマナーが大切だと考える児童が増えている。（83%→88%）

《家庭からの意見・感想》

- ・食事を作ってくれる人への感謝の気持ちをもつことができるようになりました。
- ・児童が食について学ぶ機会があることはとても良いことで感謝しています。今後は家庭の中でも食事についての会話を増やし、食べる以外にも食文化や行事食など、大切なことがあることも伝えていきたいと思いました。
- ・給食でししゃもが食べられるようになりました。家でも給食のメニューを出すようにしたいです。
- ・給食で出てくる子供が食べやすいような副菜の献立を知りたいです。

たくましく生きる五小っ子プロジェクト【千葉県】

■団体の名称

もばらしりつ ごごう
茂原市立五郷小学校

■連携している団体

千葉県ヤクルト販売株式会社
早野地域資源保全会
茂原市立五郷小学校 P T A

■背景・ねらい

「早寝早起き朝ごはん」を推奨し、健康に気を付けながら望ましい生活習慣を形成できる力の育成を図る。また、農村地域であることを利点に地域と連携し、農家への感謝の気持ちと、食への関心を高めることをねらいとしている。

■活動内容

○おなか元気教室

平成28年度から3年生を対象に企業（千葉県ヤクルト販売株式会社）と連携して出前授業を行っている。



○田植え・稲刈り体験

早野地域資源保全会の協力を得て、5年生が地域の水田を活用して、田植えと稲刈りの体験を行っている。



○サツマイモづくり

学校の栽培園で、2年生がサツマイモづくりを行っている。苗植えから収穫までを体験している。



○給食試食会

保護者を対象に、栄養士による講話と給食試食会を実施している。センター給食に移行する前から継続して行っている。

○健康観察アプリの活用

3年生から6年生までの児童を対象に、タブレット端末の健康観察アプリに朝食の有無等を、毎朝入力している。

■成果

○おなか元気教室

授業後の児童の感想には「一日を元気に過ごすには、朝の排便が大切であり、そのために早寝早起き朝ごはんを意識することが大切だと分かった」というものが多くあった。

○田植え・稲刈り体験

体験後、児童は、農作業をする方々への感謝と米に対する魅力を感じに表すことができた。

○サツマイモづくり

収穫の際に、大きなサツマイモを掘り出し喜ぶ様子や、食べることを楽しみにしていると話す様子が見られた。

○給食試食会

講話後、保護者から「成長期に必要な栄養素について知ることができた」などの感想があった。

○健康観察アプリの活用

朝食を摂取する児童の割合は、対象の学年で97%であった。また、健康状態を入力することで、自分の身体について関心を高めることができた。

下条エコメディア運動【新潟県】

■団体の名称

げじょう
下条エコメディア協議会

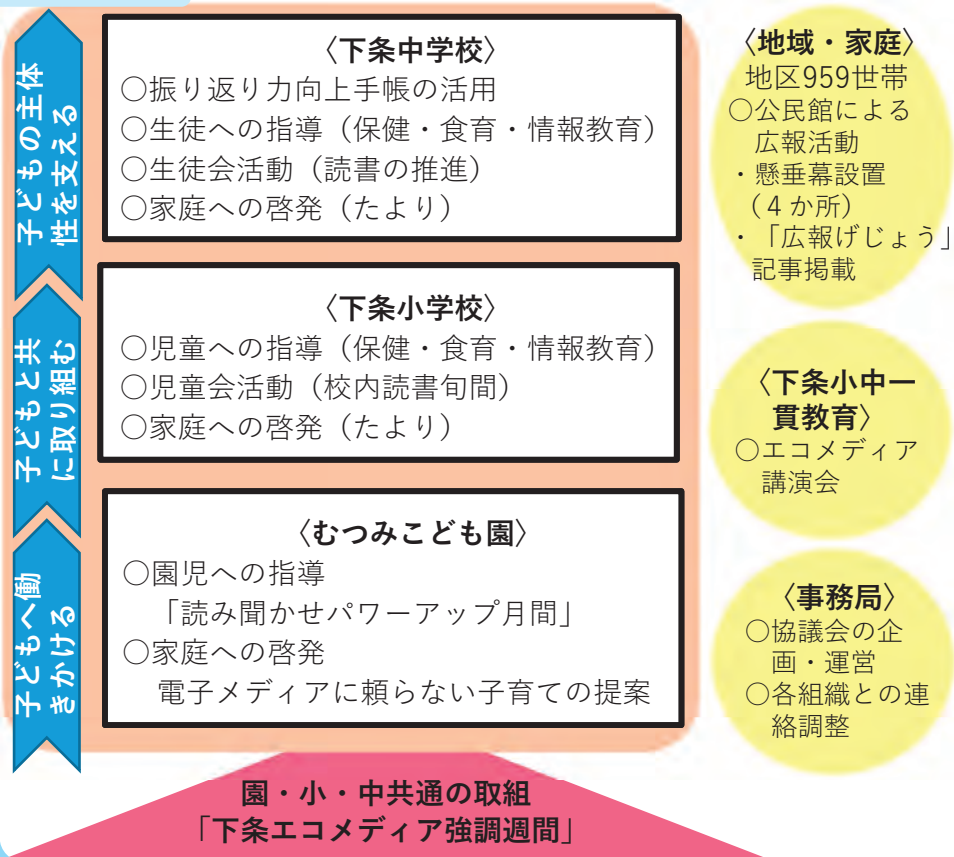
■連携している団体

むつみこども園・下条小学校・
下条中学校及びその保護者会
下条地区振興会、下条公民館

■背景・ねらい

園・小・中の発達段階に応じて、望ましい生活習慣の確立による心身の健康づくりを目指した、地域ぐるみで推進する取組である。十日町市全体で取り組んでいる「はぐくみのまちづくり運動」と連動させている。

■活動内容



■成果

項目	種	肯定%	備考%
朝食を毎日食べる子ども	園 小 中	95.0 99.2 95.9	全国85.8 全国81.8
9時までに就寝する子ども	園	52.0	前年37.0
メディアを「親子で」利用する	園	28.0	前年24.0
早寝早起き朝ごはん、電子メディアの使い方に気を付けている子ども	小	79.5	
子どもがメディアコントロールできるよう支援している家庭	中	67.6	

- ◇「エコメディアによるメディアのコントロールだけでなく、それと併せて園から読み聞かせの絵本の貸し出しに力を入れたことにより、本に対する保護者の関心と園児の興味が向くようになった」（園）
- ◇「生活改善による生活の安定が、心の健康につながっている」（小）
- ◇規則正しい生活の重要性を親の言葉で伝えた結果「親から大切にされていると感じた」子どもが88.0%（中）

望ましい生活習慣づくり ～早寝・早起き・朝ごはん・メディアコントロールの実践～ 【新潟県】

■団体の名称

上越市立豊原小学校

■連携している団体

保育園、小学校、中学校、PTA
病院、行政、その他（上越教育大学、国立妙高青少年
自然の家、板倉区青少年育成会）

■背景・ねらい

当校の健康課題にメディア接触時間の増加とそれに伴う就寝時刻が遅い児童の増加があった。そこで、これまでの保健活動がより効果的な取組となるよう見直し、メディアを上手に利用できる力を育成するとともに、「早寝早起き朝ごはん」を含めた生活習慣の定着を図ることを目指した。

■活動内容

○PTC活動における親子保健学習会（校内学校保健委員会）の実施

各学年のPTC活動（親子活動）の際に、保健学習会を実施している。ほとんどの学年が早寝早起き等の生活習慣やメディアに関するテーマで実施しており、毎年親子で学習できるように計画している。

○メディアコントロールウィークの実施

平成23年度から板倉区内の保育園児から中学生を対象に、よりよい生活習慣の確立を目指した「メディアコントロールウィーク」を設定している。

○板倉区学校保健委員会

板倉区内の教職員、学校三師、行政等が健康課題について情報交換や協議をした。令和3年度からは区内の小中学校をオンラインでつなぎ、メディアの使い方の講話を聴いたり、グループワークを実施したりして、児童生徒が主体的に健康づくりに取り組む場を設定している。

○児童委員会活動

健康給食委員会を中心に、生活習慣改善のための啓発・企画を実施している。



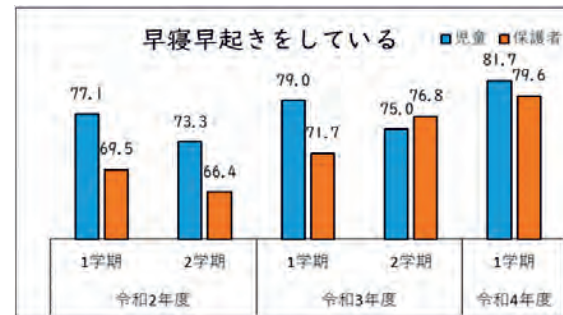
PTC活動では親子で講演を聴いたり、メディアの約束を話し合ったりしている。



板倉区学校保健委員会は、講演の後、グループワークを実施し、区内の小中学校で意見交流をしている。

■成果

- 親子で参加する保健学習を実施し、生活習慣を振り返る機会を設定することで、学習後に「家族でメディアの約束を確認したい、話し合いたい」という感想が多く、児童のみならず保護者の意識向上につながったと考える。
- 昨年度は、各児童委員会が「全校児童が現実の生活を充実させてメディアコントロールができるようになるために何ができるか」を考え実践した。地域一斉に実施しているメディアコントロールウィークでは、メディア接触の代わりに、家族との触れ合いや、読書や手伝いの時間が増えたという感想があり、上手に時間を活用できるようになっている様子がうかがえた。



【学校評価より】

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 ～「早寝早起き朝ごはん」いつも笑顔で元気な立山っ子～

【富山県】

■団体の名称

たてやまちょうりつ たてやま
立山町立立山小学校

■連携している団体

立山小学校愛育会（P T A）
国立立山青少年自然の家

■背景・ねらい

とやまゲンキッズ作戦や生活アンケートの結果から、児童がメディアに長時間関わっていることが分かり、それが原因の一つとなって生活習慣が乱れている実態が明らかになった。そこで、保護者とともに「早寝早起き朝ごはん」を呼びかけることで生活習慣を整えるとともに、メディアとの関わり方についても家族で見直すことを目指した。

■活動内容

児童一人一人が自分の生活を振り返り、「早寝早起き朝ごはん」の生活習慣を続けるために工夫していることを明らかにし、実践に結びつけるための活動を行っている。

○各種アンケートによる児童の実態把握

とやまゲンキッズ作戦（生活習慣や食生活などについての自己評価）や生活アンケートの結果を分析・比較（5月・9月）したことで、メディアとの関わり方が本校の課題であることを明確にした。

○地域団体と連携した学校保健委員会（2回実施）

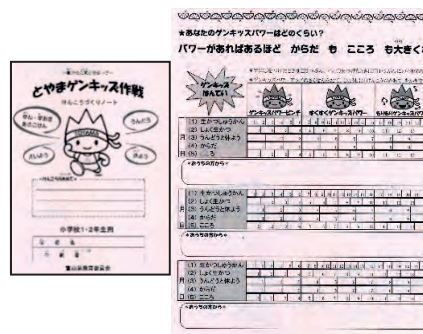
校区に位置する国立立山青少年自然の家と連携し、講師を招き、愛育会役員と学校関係者で本校の課題について協議した。また、講師から児童に向けて、スマートフォンの使用時間と学習時間、成績との関係や、脳に与える影響等、時間の有効な使い方についてのアドバイスやメッセージをいただき、全校放送で紹介した。

○児童が主体となって進めた保健集会（リモート）

保健委員会が企画した保健集会では、とやまゲンキッズ作戦の結果を基にペープサート劇「立山っ子の『たっちゃん』の生活」を行い、自分の生活を振り返る機会をつくった。集会後は「早寝早起き朝ごはん」の生活習慣を続けるために心がけていることを各教室で話し合い、継続するコツや工夫していることをまとめた。第2回保健集会で、3～6年生教室での話し合いの内容や結果を紹介した。

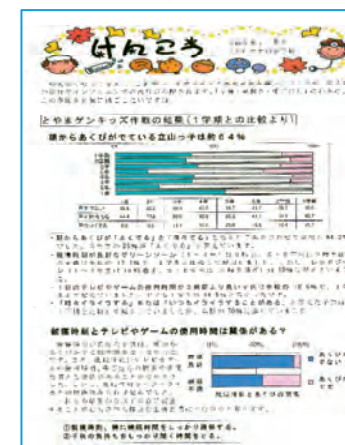
○「早寝早起き朝ごはん」を家庭で継続実践するための活動

低学年の児童は、国立立山青少年自然の家のキャラバン隊『よふかしおに』と「早寝早起き朝ごはん」の生活習慣を続ける約束をした。また「早寝早起き朝ごはんチェックシート」を配付し自己チェックすることで、家庭での生活習慣づくりに活用した。



■成果

- ・各種アンケートの結果から、メディアに関わる児童の実態を把握したことでその課題が明らかになり、支援の視点が明確になった。
- ・学校保健委員会や保健集会を通して、児童が自分の生活習慣を振り返ることができ、就寝時刻や起床時刻等について見直すことができた。児童からは「早寝早起き朝ごはん」のために「寝る前にスマートフォンを見ないようにする」「視聴時間が長くならないようにする」などの感想が聞かれた。
- ・各種たより（学校だより、保健だより、学年だより）やホームページを通して学校の実践を継続して知らせたことで、保護者や地域への啓発につながった。



【アンケート結果等をまとめた保健だより】

One for All, All for Our Friends' "HEALTHY LIFE". 【石川県】

■団体の名称

のとちょうりつ まつなみ
能登町立松波中学校

■連携している団体

小学校・PTA

■背景・ねらい

コロナ禍における休校やスマホ所持の低年齢化を受け、松波中学校でも生活リズムの乱れが大きな課題となった。特に睡眠不足は授業中の集中力欠如につながり、学力に大きな影響を及ぼしていた。現状把握をもとにデータを生かした指導によって、規則正しい生活リズムを基盤とした健康管理やメディアコントロールができる生徒の育成を目指し、以下の取組を行った。

■活動内容

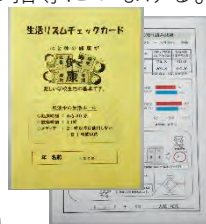
① 5 定点チェック

起床・就寝時刻、三食を食べる時刻（朝・昼・晩）を決めて、毎日同じ時刻になるように過ごし、規則正しい生活リズムの定着を図る。生徒会保健委員会が中心となり毎月第2週目の5日間、毎朝各クラスで調査を行い集計結果を分析して実態把握を行う。→事後の指導につなげる。



② 生活リズムチェックカード

毎月1回、生活リズム・食事・運動・清潔・メディアについて自分の生活を振り返り、チェックカードに記入する。振り返りから自分の健康課題を見つけ、行動変容につながるように1ヶ月間の目標を立て、生活改善を目指す。次の月に目標を守ることができたかを振り返り、集計結果は保健だより等で取り上げ、生徒及び保護者へ啓発したり全体指導や個別指導に活かしたりする。



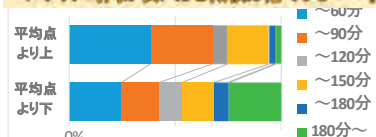
③ 小学校や家庭と連携したノーメディアデー

メディアコントロールを促進するため、中学校のテスト期間に合わせて小中一斉にノーメディアデーを設定する。PTAにも協力を依頼し家族一丸となって取り組む。→学年ごとの達成率を掲示し啓発する。



また、生徒アンケートによる実態把握をもとに具体的な課題をあげ、その解決のために外部講師を招聘して「親子で学ぶ情報学習会」を開催した。メディア利用について親子で考える時間を持ち「我が家のルールづくり」に取り組んだ。

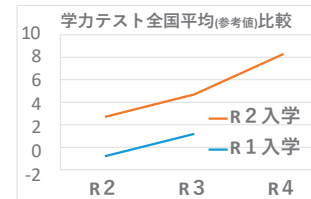
「メディア時間が長いほど成績は低くなる!？」



■成果

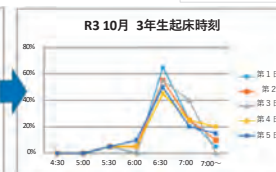
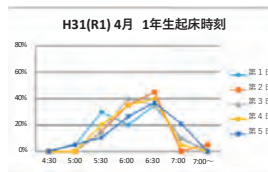
☆学力テストの平均点の向上

同一集団の全国平均(参考値)との経年比較
市販の学力テスト・全国学力学習状況調査等



☆就寝時刻、起床時刻の定点化

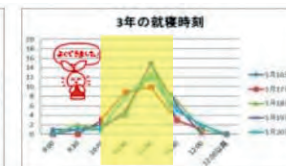
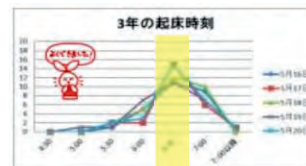
・安定した生活リズムの獲得



1年生2学期には
おおむね6時半起床
が定着している。

※ 3年生2学期より就寝時刻が遅くなる傾向がある。受験勉強のためと考えられるが、質の良い睡眠をとるよう指導している。

・1日7時間半の健康的な睡眠時間の確保 R4 5月



6時半起床
10時半~11時
就寝が定着し
中学生に必要な
7時間半の
睡眠時間が確保
されている。

☆保健室来室者の減少

☆学習以外のメディア利用時間の減少 R1 → R3

1時間以下: 32.7% → 44.3%、2時間以下: 69.0% → 82.0%

☆家庭との連携強化

・家庭のメディア利用ルールがある: R3: 69% → R4: 79%
・お子さんは早寝早起きをしている: R3: 52% → R4: 61%

メディアコントロール☆チャレンジ【石川県】

■団体の名称

かがしりつ ぶんぎょう
加賀市立分校小学校

■連携している団体

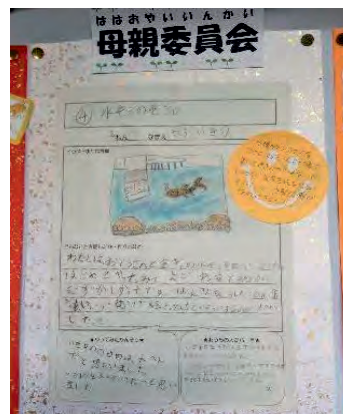
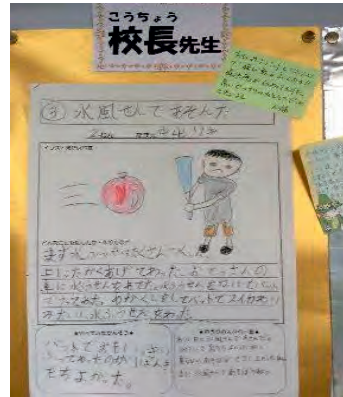
育友会・母親委員会

■背景・ねらい

①生活リズム・メディアを使う習慣カードを使って、生活の見直し及び改善を目指す。②メディア機器の正しい使用方法について家族で話し合うことで、「メディアを使わない」ではなく、「メディアとうまく付き合う」習慣づくりを目指す。また、使用頻度だけではなく、使用する際の正しい使い方やルールを学び、実践できるようにする。

■活動内容

- ・チェックシートを使って、①早寝早起き、②歯磨き、③メディア使用の習慣、④メディアを使う際に気を付けてほしいことの4つのチェックを5日間家庭で行った。
- ・児童は、目標の目安をもとに、「1週間のいつまでにどのレベルまでのチャレンジをするか」という最終的なルールを家族で話し合っ設定した。
- ・メディアの設定については、5段階の挑戦レベルを設定し、クリアできたら次の段階へチャレンジできるように工夫した。



■成果

- ①チェックシートの結果を「チェックシート結果発表」として映像にまとめたり、「メディアに関するアニメ劇」として映像化し、制作したものを、大型画面で各教室で視聴したりしたことで、早寝早起きの必要性やメディアについての正しい理解を深めることができた。
- ②メディアから離れる時間を家族で話し合っ、優秀な取り組みを募集し、結果を表彰したことで、メディアとうまく付き合い、家族と触れ合う時間を大切にする意識が芽生えた。
- ③学校だけではなく、母親委員会や育友会と連携して活動を行ったり、文化祭では、来校者も見られるように展示を行ったりしたことで、それぞれの取り組みについて情報共有することができた。



望ましい生活習慣の確立～「いきいき週間」や「食育・眠育」の取組を通して～【福井県】

■団体の名称

くちなた
口名田小学校

■連携している団体

保育園、小学校、中学校、PTA
家庭地域学校協議会、行政（教育委員会）

■背景・ねらい

口名田小学校は、清らかな流れの南川と悠然とそびえる大黒山に囲まれた自然豊かな環境にあり、児童は、保護者や地域の人々に温かく支えられながら学校生活を送っている。小浜市学校教育目標（特に、1ふるさと、3健康・安全、4食習慣）の実現に向け、スクールプラン（具体的な取組）に「いきいき週間（メディアのルール）の設定や食育や眠育の取組等を通して、望ましい生活習慣の確立を図ること」を掲げ、課題と方策を見いだしながら全教職員で実践している。

■活動内容



全校集会

養護教諭による全体指導

健康委員会発表（メディアのルール）

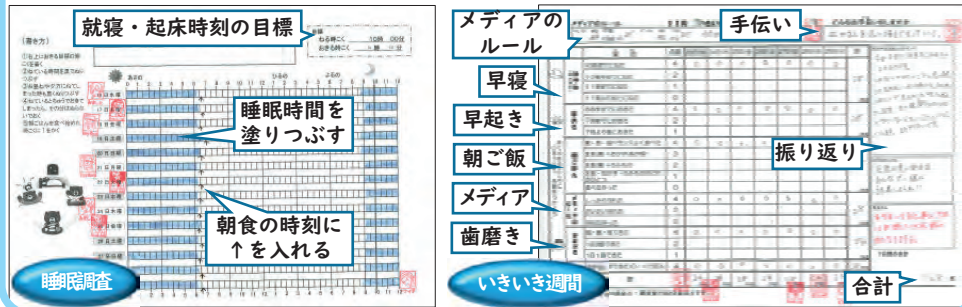
校長講話



食育

栄養教諭による指導

豆つかみ大会（給食委員会企画） 児童考案メニュー（給食）



睡眠調査

いきいき週間

合計

■成果

令和4年度学校評価の結果 (%)

学校評価（質問内容）	7月	12月
必要とする睡眠時間についての意識付け（教職員）	100	100
いきいき週間中の早寝の合格点（22点）達成（児童）	83	94
必要とする睡眠時間確保のための働きかけ（保護者）	99	95
望ましいメディア利用についての意識付け（教職員）	100	100
いきいき週間中のメディアの合格点（22点）達成（児童）	87	86
メディアルールづくりと働きかけ（保護者）	88	90

「睡眠調査」と「いきいき週間（早寝・早起き・朝ごはん・ノーメディア・歯みがき・お手伝い）」を年に4回取り組むことで、継続した指導による意識付けができ、ほとんどの項目で目標の90%を超えることができた。「メディアのルール」については、健康委員会がアンケート調査を実施し、全校集会の場で、結果や考察、ルール作りの重要性を伝えた。また、全校集会での校長や養護教諭の講話、掲示物、保健・学校だより等で啓発を行ってきた。しかし、学校評価の結果は90%に達しなかった。情報モラルやセキュリティ教育、学習としての機器の利用にも関わってくるため、児童の参画意識を高めるとともに、家庭とも連携しながら、より良い利用について働きかけをしていく必要がある。

もりにこウィークを核とした「早寝・早起き・朝ごはん」プロジェクト【福井県】

■団体の名称

ひので
福井市日之出小学校

■連携している団体

成和中学校区教育健康指導部会
福井市日之出小学校PTA

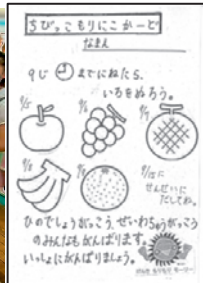
■背景・ねらい

コロナ禍の影響で、メディアに関わる時間が増える傾向にあり、就寝時刻の遅い児童が増えてきた。本校は、15年前から続く「もりにこウィーク」という中学校区での取組を継続することで、家庭や地域の学校と連携して「早寝・早起き・朝ごはん」を目指してきた。今年度は「もりにこウィーク」を核に、学校での取組や児童保健委員会の活動をさらに広げること、児童に望ましい生活習慣を身につけさせたい。「もりにこ」とは、元気もりもり、朝食もりもり、ニコニコ笑顔で早起きすることを意味しており、「モーリー」をイメージキャラクターに使い、もりにこウィークに取り組んでいる。



■活動内容

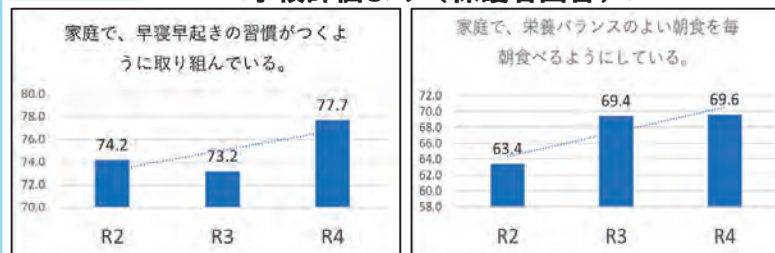
- 地域をあげて早寝・早起き・朝ごはんに取り組む1週間「もりにこウィーク」を設定し、年に1回親子生活チェックを行う。
- 就寝時刻には、ICTの使用が深く関係していることから、ICTの使い方をふり返る1週間「ICTもりにこウィーク」を設定し、年に1回行う。
- 「もりにこウィーク」「ICTもりにこウィーク」共に、成和中学校区で、共通の評価指標を用いて評価し、中学校区全体の結果と課題を保護者宛て文書で発信し、地域一帯で家庭と協力した健康づくりをめざす。
- 「もりにこウィーク」の前には、保健委員会の児童の活動として、生活リズムの大切さを啓発する活動を行い、児童の意欲を高める。
- 保健委員の児童が、地域の保育園にも「もりにこウィーク」を広げようと、保育園用のチェックカードやポスターを作成し、直接届け、2つの園と連携をはかる。



- 就学時健康診断では、就学児の保護者向けに学校医からゲームやスマホの使用と体への影響についての講話の時間をもつ。
- 栄養教諭が年に6回、朝食や栄養のはたらき等に関する専門的な指導を行う。

■成果

<学校評価より（保護者回答）>



保護者の意識の高まりが見られた。家庭の意識の変容が、学校と家庭との連携を強め、今後児童のよりよい生活習慣の定着につながっていくことに期待したい。

<もりにこウィークの感想より>

時間を意識しながら生活をしていたのが、とてもよかったと思います。（4年保護者）

早寝・早起きががんばりました。朝の散歩がきもちよかったね。（3年保護者）

もりにこ会議で決めた作戦は自分でできたことなので、次は全部○になるようにする。5年児童

もりにこウィークが終わっても、ずっとこういう生活をしていきたいなと思いました。3年児童

<近隣保育園の先生より>

子どもたちは、カードに色塗りして取り組んでいた。このような取組が中学校区全体で行われていることを知り、園でも生活習慣の呼びかけをしていきたい。

BOOK で メッセージ（食育に関する図書を使って）【山梨県】

■団体の名称

なんぶちょうりつ むつあい
南部町立 睦合小学校

■連携している団体

小学校

■背景・ねらい

本校は、県都甲府市の南約6.9kmにあって、静岡県と隣接している。豊かな自然に恵まれ、林業や茶の栽培も盛んである。児童は「花と泥と太陽の子（睦っ子）の育成」のもと、学習に励んでおり、保護者の教育に対する関心も高い。基本的な生活習慣の確立や、ゲーム・スマホの使用時間などに課題を抱える児童がみられ、普段より行っている読書活動の幅を広げ、生活習慣や食育に関する図書を職員が読み聞かせすることで、関心を高めたいと考え取り組みを行った。

■活動内容

①学校司書と連携し、朝食の大切さや、好き嫌い、食材生産者や調理する人への感謝の気持ちなどに関する図書を選書し、職員による読み聞かせを行った。読み聞かせ実施後に、クラスでメッセージをまとめ、次の読み聞かせ学年につなげた。（読み聞かせ活動は、職員が協力して実施した。）

②早寝早起き朝ごはんや、生活習慣などについて栄養教諭の給食便りや養護教諭の保健便りで周知した。

③学期ごとに「生活点検表」を使って、早寝早起き朝ごはんや生活習慣について児童・保護者に取り組んでもらい、親子で振り返りをしてもらった。学級担任は、成果や課題を、学年便りや二者面談で保護者と共有した。学級指導にも活用した。

BOOKでメッセージ 記入用紙

図書名 あさごはんからはじめよう

学年	次の学年へのメッセージ(学年のつづきを踏ってほしい)
7月 2年	・ぼくは、家族みんなでご飯を食べているよ。 ・あさ、ウソが出てお腹が痛くなったことがあるから気をつけたいです。 ・元氣のおまじないが大好きです。
9月 5年	・朝ごはんを食べられないから、早起きができるようにしたいです。 ・みんな、朝ごはんをしっかり食べようね。 ・生活リズムを整えることが大切だとわかりました。
10月 1年	・やさいがはなしをしておもしろかったです。 ・あさごはんをいっぱい食べると、元氣になれる。 ・あさごはんをいっぱい食べると、元氣になれるよ。 ・ぼくは、まじい朝ごはんをたべたいです。
11月 3年	・あさごはんは、まじい朝ごはんを食べたいとおもった。 ・ぼくは、白いごはんが好きだけど、あまくなるまでかんでみようとおもいました。 ・朝ごはんを食べると、元氣で食べよう。
12月 6年	・バランスのよい朝ごはんを食べると、毎日元氣で過ごすことが大切だとおもいました。 ・よくかむと、腹がすっきりするとわかったので、試してみたいです。 ・朝ごはんは、しっかり食べよう！！
1月 4年	・うちは、朝ごはんは、毎日お粥とおみそ汁を食べています。 ・朝ごはんは大切だから、毎日食べたいです。

生活でんげんひょう(1～3年集計)

生活の中で心がけたいこと	1年			2年			3年			3学年合計		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
① きたたけに自分で起きよう(起きる時こく 時 分)	5	6	4	7	4	2	5	5	0	17	15	6
② 洗面・歯みがきしよう	10	5	0	10	3	0	9	1	0	29	9	0
③ あいさつしよう	10	4	0	9	3	1	9	0	1	28	7	2
④ 朝ごはんを食べよう	12	3	0	13	0	0	10	0	0	35	3	0
⑤ 家庭学習しよう(分間)	8	6	1	9	4	0	6	4	0	23	14	1
⑥ 次の日のじゆんぴを自分でしよう	9	5	1	8	5	0	6	3	1	23	13	2
⑦ 外で元氣よく遊ぼう	4	8	3	7	6	0	8	2	0	19	16	3
⑧ 今日のできごとを家族と話そう	8	3	4	7	4	2	6	3	1	21	10	7
⑨ テレビやゲームの時間を決めて、守ろう(分間)	4	4	7	7	6	0	7	2	1	18	12	8
⑩ 家の仕事(お手伝い)をしよう()	5	7	3	7	6	0	3	7	0	15	20	3
⑪ 十分なすいみんをとろう(ねる時こく 時 分)	5	8	2	5	8	2	3	3	4	13	17	8

■成果

異学年の感想に興味をもったり、次の読み聞かせの図書について話題にしたりする様子がみられるなど、朝食の大切さや、生活習慣、好き嫌いなど食に関する興味を引き上げにつなげることができた。異学年の感想から、発達年齢の違いを感じたり、自分と比較したり、振り返ったりする児童もいた。

学校司書が「早寝早起き朝ごはん」や「生活習慣の見直し」などの本のコーナーを定期的につくったことで、関連図書が児童の目に触れ、このジャンルの図書を手に取る機会が増えた。読み聞かせ実施後の貸し出し予約が続いたり、学校司書から紹介した類似本を借りたりする児童がみられるようになった。

児童が図書を借りたことにより、家庭で一緒に読んだり、話題にあがったりした家庭もあったようで、保護者や家族と共に食に関する意識を高めることにつながった。

(毎日朝食を食べる児童が94%から95%にUP)

朝食摂取や生活習慣の見直しは、家庭との連携なくしてはできない取り組みであるため、これからも理解・協力をお願いしていくことを校内で確認した。

なかがわむら子育て5ヶ条【長野県】

■団体の名称

中川村立中川中学校

■連携している団体

保育園・小学校・中学校・公民館・図書館・PTA・行政（教育委員会・保健福祉課）・その他

■背景・ねらい

平成24年2月に「中川村子ども育成推進協議会」が制定した「なかがわむら子育て5ヶ条」がある。その1項目に「早寝 早起き 朝ごはん 生活リズムは 生きる力」を掲げている。村では、子どもの育成の重点の1つを「食育」としている。そのことを踏まえ、中学校では、「生活リズムや食事の大切さ」を、技術・家庭科や特別活動等の時間に、教科担任や学級担任が栄養教諭と共に指導している。子どもたちの健やかな成長のため、「運動・食事・睡眠」の調和のとれた生活習慣が大切であり、その定着に向け、地域と共に、子どもが主体的に「生活習慣」を整える資質能力の育成をねがい活動を推進している。

■活動内容

- 技術・家庭科**：3年間のカリキュラムに食事に関わる学習を位置づけ、生活リズムや朝食の必要性・栄養バランスの整った食事に関する知識・技能等実践的に学んでいる。
- 学級活動**：お弁当の日（年2回10・12月小中同日実施）に向けての食育の実施。生徒が献立を考え自宅でお弁当を手作りして学校へ持参し、給食の時間に食べ、互いの弁当を見合ったり、調理のエピソードを伝え合ったり、食への関心・日頃作ってもらう方への感謝の思いを高めている。
- 学級活動**：長期休業の前に、生活リズムが崩れないよう、自宅での過ごし方を見通せる計画を立て個人面談等で必要な生徒へ担任から声かけを行っている。
- 保健委員会**：全校生徒へ「生活アンケート」を実施し、その結果を踏まえ生活リズムや食事への意識を高めるように生徒集会等実施し啓発活動を行っている。
- 給食委員会**：お弁当の日に向け、献立作成のポイントや意欲向上をねらいとした生徒集会等実施している。
- 栄養教諭**：中学校に在籍し、日々食育を推進。季節や行事にあわせ、パワーポイントを作成し「何をどう食べるか」等生徒へ伝えている。
- 地産地消コーディネーター**：給食センターのコーディネーターとおいしい野菜とどけ隊（給食材生産者の会）等と連携し、食に関する情報（食材の生産者や村内の食に関わる産業紹介等）を掲示している。
- 村教育委員会主催給食委員会（職員）**：年に2回小中学校の食育担当・PTA代表者・学校管理職等で給食についてや、村全体の食育推進について協議している。

学校HP <https://sites.google.com/nakagawa.school/jhs>

■成果

子ども自身が「早寝 早起き 朝ごはん」を意識し、生活リズムを整えることの大切さを理解し実践している。

【全国学力学習状況調査】生徒質問項目「朝食を毎日食べていますか」の質問に「はい」と回答した生徒の割合
H29年度：82.1% → R3年度:89.1% → R4年度92.9%



児童生徒の健康でたくましい心身の発達を求めて【岐阜県】

■団体の名称

羽島郡学校保健会

■連携している団体

小学校 中学校 行政（教育委員会）
行政（各町の保健・福祉部局）

■背景・ねらい

令和2年3月からの約3ヶ月間、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため臨時休業となり、児童生徒の生活習慣の乱れが心配されたことをきっかけに、養護教諭部会による「生活リズムチェック」を郡内全小中学校で実施した。その結果、就寝時刻が遅いことや朝食を摂取していない児童生徒がいる等の課題が明らかになった。そこで、児童生徒の食習慣を含む望ましい生活習慣の確立を図るため、児童生徒やその保護者を対象に、養護教諭・栄養教諭・各町の保健師・学校医等が連携して、睡眠・朝食指導等を実施することとした。

■活動内容

(1)養護教諭と栄養教諭による「生活リズムチェック」を活かした指導・啓発

- 養護教諭：①睡眠指導（クイズ形式のプレゼンテーション、保健だより）
②朝食指導（クイズ形式のプレゼンテーション）
③よりよい生活習慣づくりを啓発するための児童生徒保健委員会への指導
④養護教諭部会だより「元気UP通信」の作成・配付
- 栄養教諭：①給食時間を利用して朝食づくりを指導・啓発
②教科授業において栄養バランスのよい朝食メニューづくりを指導・助言（小学校6年生家庭科、小学校4年生保健）
③給食献立表や食育だよりで保護者向けに朝食摂取の大切さを啓発



(2)学校医や行政と連携による睡眠や食生活（朝食）の大切さについての指導・助言

- 学校医：羽島郡学校保健研究大会（兼岐阜県学校保健研究大会）において「子供の睡眠医学」について研究発表し、学校関係者やPTA向けに啓発を行った。
- 行政：町の生活習慣病予防事業（小学校5年生対象の血液検査）で、各町の保健師、学級担任、養護教諭、栄養教諭と連携を図り、栄養バランスのよい食事や睡眠の重要性について保健指導を行った。総合判定B,Cの希望者（児童・保護者）には、各町の保健師や栄養士より個別の指導・助言を行った。

■成果

- 「生活リズムチェック」の実施により、就寝時刻や朝食摂取に課題があることが明らかとなった。その課題を養護教諭と栄養教諭が共有するとともに、それぞれの立場で生活習慣の改善を目指し郡内全小中学校において睡眠や朝食指導を実施した。その結果、児童生徒が自ら生活を振り返り課題を意識するようになったことで、6月の「生活リズムチェック」では、早寝早起きがいつもできた児童生徒の割合が36.5%であったが、指導後の9月の再調査では、56.9%に増加した。また、栄養バランスのよい朝食を自ら作る児童生徒も見られた。
- 「生活リズムチェック」の結果を受けて、各学校の実態に応じた独自の取組も行うことができた。A小学校では、夏休みや冬休みの間も生活リズムを整えて朝食を食べてほしいと願い、「朝ごはんカレンダー」を作成・活用することで朝食摂取を啓発することができた。また、B小学校では、学校独自の「生活リズムチェックカード」を作成し、GW後・夏休み後・冬休み後の年3回、就寝・起床時刻や朝食摂取の有無、3食品群の摂取について調査した。カードで振り返ることにより、児童が自分の生活習慣の課題に気付き、睡眠や栄養バランスのよい食事の大切さを再認識することにつながった。



「早寝・早起き・朝ごはん」～めざせ！元気な一年生～【愛知県】

■団体の名称

ともだち
食育知立の会

■連携している団体

知立市内公私立保育園
行政（保健・福祉部局）

■背景・ねらい

知立市において課題である朝食の欠食や肥満者の割合の増加など生活習慣における改善をねらいとし、子ども達に楽しく・わかりやすく、正しい食習慣や食べる楽しさを伝えるため、市内公私立保育園への巡回事業を実施しました。

■活動内容

■知立市内公私立保育園の年長を対象に巡回事業を実施

①エプロンシアター

夜遅くまで起きていて朝ごはんがしっかり食べることができなかった紙人形の「こうちゃん」。「どうしたらしっかり朝ごはんを食べることができるかな？」と問いかけます。早く寝ること、早起きすることをみんなで確認します。



「早寝・早起き・朝ごはん！」



②食育キャラクター

「食まるファイブ」の登場！栄養素の視点からどんな食べ物が仲間で、役割は何かを伝え、バランスよく食べることの大切さを考えます。



③食まる体操

団体のメンバーと園児みんなで元気に体操！「もう1回やりたい～」の声があがります！食を通して健康づくりの輪を広げます。



■「食まる体操（食育知立の会オリジナル）」

https://www.city.chiryu.aichi.jp/kenko_fukushi/iryo/syokuiku/1590627430151.html

■成果

・就学の準備をしている年長を対象に巡回事業を行うことで、より「早寝・早起き・朝ごはん」が元気な一年生になれるという意識付けができました。

・食まる体操は音楽と合わせて園児でも一緒に簡単に楽しく体を動かすことができ、園児は食べ物の役割を分かりやすく知ることができました。

・保育士からは、「団体の巡回がきっかけとなり、子ども達から『今日の給食メニューには、にくまるくんがいるよ』とクラスで話題になったり、玄関先に掲示してある給食メニューを見た保護者との間で話題が上がったりするなど、食についてより身近に興味を持つことができた」と感想がありました。

・市内の保育士・調理師・栄養士による食育給食委員会において、団体が実施する巡回活動が保育士や調理員が取り組む食育活動の参考となるとの意見があり、全ての園で実施しても良いのではないかと期待の声がでました。

人形劇「早寝早起き朝ごはん」～にこにこおわせっこ～【三重県】

■団体の名称

おわせし
尾鷲市教育委員会

■連携している団体

スクールサポートボランティア
小学校、幼稚園、認定こども園

■背景・ねらい

毎日の朝食摂取率や規則正しい起床就寝については県平均を下回っており、1日当たりのテレビゲームをしている時間が長い状況にある。そこで、生活習慣や学習習慣を改善するため、人形劇を通し、子どもたちに「早寝早起き朝ごはん」の定着を図るとともに、メディアとの関わり方を考える機会とする。

■活動内容

人形劇で伝える「早寝早起き朝ごはん」

子どもたちの基本的な生活習慣確立のための啓発活動の一環として、小学校・幼稚園において、着ぐるみ「はやおきくん」「あさごはんまん」「よふかしおに」を活用し人形劇を行っています。

園や学校の実態や季節に応じ、生活習慣に係るクイズを取り入れたり、食育授業と組み合わせたり内容を工夫しています。

また、この活動には、スクールサポートボランティア「にこにこクラブ」のみなさんにご協力いただいております、教育委員会、学校（園）が一体となった取り組みとなっています。



人形劇の様子 ↗

にこにこクラブのみなさんや小学校・幼稚園の職員が声の担当や、キャラクターに扮しクイズを出したり劇中に登場し、子どもたちを楽しませてくれます。

「全国学校給食週間」における栄養教諭による食育授業の様子→食育授業の中で魚食推進や地域理解に重点を置き、また、その中で人形劇を行い魚食と基本的な生活習慣を関連させるなど、効果的で尾鷲市ならではの内容となりました。



■成果

この地域において、着ぐるみキャラクター等を見る機会が少ないこともあり、子どもたちはたいへん興味深く表情豊かに観劇してくれます。着ぐるみのインパクトと楽しい劇の内容に、子どもたちに「早寝早起き朝ごはん」の大切さを意識させる有意義な機会となっています。

観劇後、小学生の子どもたちからは「早く寝るね」「早寝早起き朝ごはんの大切さがよく分かった」と言った声が上がりました。幼稚園の子どもたちにも「合言葉は？」と問いかけると、「早寝早起き朝ごはん！」と元気いっぱい返してくれる様子が印象的でした。

また、地産地消の取り組みの一環として給食に養殖真鯛が提供される日に行った食育授業で、魚について学ぶ機会を設け、さらに劇の中で魚食と基本的な生活習慣を関連させるなど工夫することにより、子どもたちに「食べる」ことの大切さを意識づける良い機会にもなりました。

子どもたちの早速実践しようとする姿に家庭においても意識が高まり、朝食摂取率や同じ時間に起床就寝している子どもの割合も改善傾向にあります。

そして、ボランティア団体との連携は、今後も発展した取り組みが期待され、地域においても子どもの規則正しい生活習慣づくりの気運を高め、地域の子育て環境の整備に繋がると考えられます。

心に響け！『早寝早起き朝ごはん』～心の変容から行動変容へ～【滋賀県】

■団体の名称

りゅうおうちょう
竜王町教育委員会

■連携している団体

- ・町内全小中学校（2小学校・1中学校）
- ・各校のPTA、学校運営協議会
- ・「早寝早起き朝ごはん」推進委員会
- ・教育委員会（生涯学習課・学校教育課）

■背景・ねらい

背景：当町では地域から子どもたちに注がれる眼差しは温かく、子どもたちは比較的落ち着いており素直に育っている。反面、素直であるが故、様々な情報の影響を受けやすい。特に、コロナ禍で自粛を求められた近年は、スマホ等を通じたSNSによる影響が強くなっている。また、朝食摂取率は高いが、スマホ依存からくる睡眠不足は解消されていない。結果として、1日の生活に歪が生じている。この状況下、子どもたちの日常に、自律的な規則正しい生活習慣の確立が求められている。

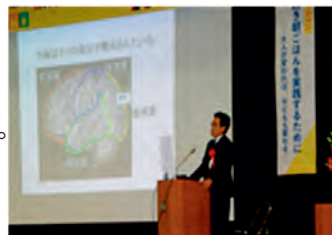
対象：児童、生徒およびその保護者。また、学校、地域。

狙い：子どもたちの日常に「早寝早起き朝ごはん」を核とした、自律的な規則正しい生活習慣の定着をめざす。また、このことを通じて、心身ともに健康な子どもを育てると共に、子どもたちの「学ぶ力」の向上に繋げることを目的として取り組んでいる。

■活動内容

《小・中学校の取組》

- ・夏、冬休み明けの生活習慣チェックアンケートの実施と評価。
- ・中学校では、朝食摂取状況の把握のみならず、食育の視点から副食等の内容を確認するものに発展するなど、より充実した取組が始まっている。
- ・生徒会活動では、町内公共放送を通じて、生徒だけでなく保護者や町民(地域)を対象に「早寝早起き朝ごはん」の大切さを訴えるメッセージを発信。2回/月。
- ・大学生が自らの経験を基にして、児童や生徒に語り掛けるスマホ教室の実施。
※子どもたちにとってお兄さんお姉さん世代からの“ナナメの関係”による。
- ・脳科学の視点からの講演会の開催。（中学生対象：東北大学 川島隆太 教授）：R3
- ・規則正しい生活習慣の確立に大きな影響を及ぼすスマホとの付き合い方を考える講演会の開催。
※教育フォーラムと兼ねる。（小・中学生の参画）（兵庫県立大学 竹内和雄 准教授）：R3、4



《教育委員会 生涯学習課》

- 地域、教職員、生徒等を対象に教育フォーラムの開催。
- ・R1：講師 教育クリエイター 陰山英男 氏
（生活習慣と学ぶ力の向上）
- ・R2：講師 東北大学 川島隆太 教授
（脳科学の視点から、睡眠と「早寝早起き朝ごはん」の重要性を考える）
- ・R3・4：講師 兵庫県立大学 竹内和雄 准教授
（スマホの光と影への理解を深め、上手な付き合い方を考える）
- 全町民を対象に啓発リーフレットの配布。（2回/年、全戸配布）
- ・No1～6号を作成し配布。内、1回は朝食レシピ集。（R2～4）



■成果

- ・「生活習慣の大切さ」を話し合う家庭が増えてきた。
- ・「子どもたちの生活習慣確立は地域の課題である。」との住民の意見が挙がり、地域での課題意識の共有が進んだ。
- ・小、中学生の朝食摂取率の向上が図れた。

	R3		R4
小学校	96.6%	⇒	100%
中学校	95.9%	⇒	96.6%

（全国学学テスト 肯定的回答）

- ・川島教授の講演に感銘した生徒会役員が「朝食摂取の大切さ」を訴える生徒会新聞を自主的に発行し、全生徒に実践を促した。
- ・「早寝早起き朝ごはん」活動に共鳴した中学校学校運営協議会と生涯学習課が連携し、朝食レシピ集を作成して全生徒に配布。朝食の中身の充実を訴えた。保護者間では「朝食づくりに役立つと同時に家族団欒の話題に一役買っている」と好評である。

朝ごはんプロジェクト【滋賀県】

■団体の名称

中央中学区 朝ごはんプロジェクト

■連携している団体

中央学区学区社協・民生児童委員等・彦根市子育て支援課・子ども若者課・教育委員会・ボランティア団体・企業・自治会

■背景・ねらい

「朝食欠食1割」や生活習慣も乱れメディア管理の課題も顕在化。生徒自身の自己管理能力が高まるよう家庭や地域がつながりを強め、全ての子の健全育成に資する機運を高める。朝食活動、登校促進、長期休暇の学びの保障、親子の参加は、孤立を防ぎ、地域の拠点が架け橋に。困難を抱える子が「社会的包摂」され、全ての子の「ウェルビーイングの実現」を目指す。

■活動内容



①すべての子のウェルビーイングの実現：睡眠・メディア管理の講演・パネルディスカッション等に生徒・教員・家庭・地域が参画し、「朝食バー」（寄付）の全校生徒配布や生徒会のおぼりによる地域啓発。学校で機会の平等を実現することにより困窮家庭のスティグマを軽減。「集う・お届け朝ごはん」（食料寄付）が提供しやすくなり格差が是正され困難を抱える子が「社会的に包摂」される。

②「生徒会」のおぼり作成で地域啓発：小中連携。早寝早起き朝ごはんの普及啓発とメディア（ゲームスマホ等）の管理を地域の企業、自治会等地域社会全体で、子どもと家庭と学校の応援の見える化と意識化、共通理解。

③金城学区ステーション：地域の自治会で「創る朝ごはん」。数軒の親子の参加で「集う朝ごはん」。来所できない時は「届ける朝ごはん」。心が充電出来たら登校支援。地域の方からの愛着保障と朝ごはんづくりは家庭からの一歩のきっかけ作りに。



④平田学区ステーション：地域の公民館における夏休み勉強会。早寝早起き朝ごはんの呼びかけと「勉強応援・翌日朝食応援」（ケログ社と提携）提供。地域の方とのつながり強化。



⑤「お届けバナナ」と社会的不利な方の活躍：障害のある方のリハビリでバナナバック作成・ひきこもりの若者がメッセージカードを作成。福祉法人の社会貢献でバナナと食糧寄付等。共助と相互のエンパワメント。



⑥「出前朝ごはんプロジェクトin保育園」：③の参加親子、社会自立を目指す若者ボランティア、地域人材と園児と一緒に、ケログシリアル活用したミニパフェ作り・園児全員に文科省の早寝早起き朝ごはんテキスト活用・⑤施設入居者との協働の栄養の歌（動画配信ICT活用）で、心を繋ぐ。

⑦官・公・民・志・世代・分野・場・モノみんなで架け橋：共助の輪

■成果

【昨年度のアンケート】メディアとのつながり：平日の視聴時間約5割の生徒が3時間以上使用。（休日利用は増）7割以上の生徒がメディアを視聴しすぎているという自覚あり。

【今年度アンケート】自己管理能力の必要性の自覚が7割を超え、継続的・主体的な取り組みが求められ、生徒会中心に啓発のおぼりの標語募集⇒3分野3パターン（睡眠・朝食・メディア）計9種が通学路に設置された。「大切にされている」「人の役に立っている」等自尊感情の高まりは、一学期より向上傾向。（約8割に）

◆すべての子に機会を平等に保障する網掛けは、誰一人ひとりしないという「**子どもの最善の利益**」のために、**学校がプラットフォーム**に。

◆家庭を支える地域・関係機関・企業・諸団体との協働も進み、二小学校区の**地域間交流**も可能になった。

◆「**子に良し・親に良し・地域に良し・学校に良し**」生徒会中心に自己管理への意識化が芽生えた。「朝ごはんプロジェクト」の取り組みでは、心身が充足でき、登校促進や多世代交流の機会に届ける朝ごはんとしての食糧寄付も頻度が高まる。夏休みの集う学びは、生活の見直し、地域との交流強化促進に。子どもの笑顔が、全ての大人に元気と笑顔を提供。大人（親・教員・支援者・地域）の笑顔が子のウェルビーイングの実現を促進している。本事業は、福祉・教育の縦割りを超えて、他分野、多文化、多世代交流、制度上既存の連携で出会わない人同士、モノの提供、リユース、シェア等、有機的な協働が可能になっている。学校が、地域につながりやすくなるための自治会・企業・諸団体との架け橋機能を果たしている。「つながりの貧困」を快方でき、新時代を拓く、豊かで新たなソーシャルキャピタルが醸成されている。

北っ子早寝早起き朝ごはん！ ～こころゆたかなたくましい子の育成をめざして～ 【大阪府】

■団体の名称

寝屋川市立北小学校

■連携している団体

寝屋川市立第三中学校 北小PTA
寝屋川市立田井小学校 地域の方
寝屋川市立北幼稚園

■背景・ねらい

- 《背景》 ・ゲームやスマホの利用時間の増加による不規則な生活習慣
・食生活の多様化における好き嫌いの増加と食文化継承の必要性
- 《ねらい》 ・第三中学校区の幼・小・中と地域が交流および連携することによって健全な子の育成を図る
・食への興味を喚起し、生涯にわたって「食べる力」を「生き抜き力」へとつなげる

■活動内容

- ① 挨拶運動と登下校の見守り活動
第三中学校生徒会と本校児童会との合同挨拶運動や、青少年指導員さんの挨拶運動、地域の方々の見守り活動の実施
- ② 生徒会児童会サミットの開催
第三中学校区の小中三校の生徒会児童会が校区の課題の解決に向けた話し合いを行い、採択された取組を行う
- ③ 『朝ごはんを食べよう！』の授業
栄養教諭が全学級に朝食指導を実施し、生活習慣の改善を図る
- ④ 鍋給食の実施
5年生はきりたんぼ鍋（栽培した米を活用）、6年生は寄せ鍋を近隣の畑で収穫させていただいた野菜で調理して喫食する
- ⑤ サツマイモのつるむき
近隣農家にいただいたサツマイモのつるをPTA役員と2年生～6年生がむき、給食できんぴらにして喫食する
- ⑥ 幼稚園との給食交流会
1年生と幼稚園生と一緒に給食を食べて交流し、入学時のグッドスタートにつなげている
- ⑦ スーパーの出前授業
スーパーの事業内容とともに栄養素やバランスのとれた食事、フードロスの問題等を学ぶ
- ⑧ 親子料理教室
PTAと共催で京都の老舗料亭より講師を招き、昆布と鰹の出汁を使用した家庭でもできる和食を親子で学ぶ



■成果

《「早寝」「早起き」等の生活リズムに係る取組》

児童会生徒会の活動や地域との連携を継続的に行うことによって、児童が自分で生活リズムを整え、規律ある生活を送ろうという意欲が向上している。それを支える保護者の意識の向上も見られる。

《「朝ごはん」等の生活習慣や食育に係る取組》

食への興味・関心が高まり、朝ごはん摂取への意識も高くなるとともに生活習慣の改善にもなっている。

また、食育を推進することが自尊感情や自己肯定感の向上につながり、自分以外の人を尊重し大切にすることが向上している。

《家庭・地域への効果》

給食だよりにより保護者の意見欄や感想欄をつけて提出していただくことが家庭での食育の啓発になり、学校も取組の改善に生かすことができる。

挨拶運動や登下校の見守り活動により、地域の子どもは地域で守るという意識が地域の方々に浸透している。

ねるねるウィーク【兵庫県】

■団体の名称

やぶし
養父市小学校養護教諭部会

■連携している団体

小学校、中学校、義務教育学校、PTA、
行政（教育委員会）、
その他（給食センター、ケーブルテレビ）

■背景・ねらい

日頃の児童の様子や生活習慣アンケートの結果より、睡眠や朝食に課題があり、生活習慣改善の必要性が感じられた。養父市小学校養護教諭部会は、定期的に部会を持ちながら、生涯にわたり健康な生活を送ることができる児童の育成を目指し、市内全体で統一して「睡眠」と「朝食」を中心に健康教育を行っている。

■活動内容

①睡眠指導

年間2回の強化期間「ねるねるウィーク」を市内小・中・義務教育学校が連携し、同時期に実施している。児童生徒が起床、就寝の時間を確認するために睡眠日記をつけ、振り返ることで、自身の睡眠リズムを把握し、質のよい睡眠につなげている。取組の様子は、各学校の保健便りなどで児童生徒、保護者に報告している。また、地元のケーブルテレビで、部会が作成した睡眠リズムの大切さなどを伝える動画を放送することで、保護者や地域住民にも啓発を行っている。さらに、市内の小学生から睡眠の大切さを伝えるポスターを募集し優秀作品を各学校に掲示している。



②朝食指導

多くの児童生徒が朝食を摂っているが、簡単な食事で栄養バランスが良くない実態があった。朝ごはんには野菜料理を取り入れ、不足しがちなビタミンや食物繊維を摂れるよう、市内の児童生徒や保護者から「朝食におすすめ、野菜料理レシピ」を募集してレシピ集を作成し、各家庭に配布した。給食センターと連携し、野菜料理レシピ集から毎月1品が市内小中学校の給食に出されている。市広報誌でも取組の様子が掲載され、家庭での実践を促している。

■成果

「ねるねるウィーク」期間中に睡眠日記をつけ、睡眠リズムがよくない場合は、親子で就寝時間や起床時間について話し合うことにより、睡眠リズムの改善につながった。保護者からは「早く布団に入らせるようにした分、自然と早く寝て、朝はほとんど起こさなくても起きていました。続けていきたと思います」といった感想が寄せられた。

全国学力・学習状況調査「児童質問紙」の養父市の結果では、「朝食を毎日食べていますか」の質問に対して「している」「どちらかといえばしている」の肯定的な回答の割合が、平成27年度97.2%から令和3年度98.7%に、「毎日同じぐらいの時刻に寝ていますか」は79.7%から84.8%に、「毎日同じぐらいの時刻に起きていますか」は93.9%から95.6%に増加している。

市内小学校保健便りだけでなく、ケーブルテレビでの放送や市広報誌への掲載を活用し、5年以上継続的に取組を行ってきたことによって、小中学生だけでなく卒業生を含む地域全体に、睡眠の大切さやバランスのよい朝食をとることの大切さを伝えることができている。

元気パワー「早寝早起き朝ごはん」～お手伝い約束運動～【奈良県】

■団体の名称

学校法人 奈良学園 ならがくえん 奈良学園幼稚園

■連携している団体

幼稚園
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

■背景・ねらい

朝食を簡単に済ませたり、朝食をとらない子どもが増えてきている。規則正しい生活習慣を身につけ、元気に過ごすために、「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つくり、園と連携してよりよい体の栄養バランスや健康について、子育て意識と知識を高め、家庭教育の充実を図る。

■活動内容

- ◇ 健康に過ごす習慣を身につける意識向上と保護者意識を高める取り組み

① 「早寝早起き朝ごはん」とともにその時々にあふさわしい挨拶を自らできる子を目指して、朝のおはよう当番（挨拶運動）を実施している。勤労感謝の日に、近隣の方々に日頃の感謝の言葉を伝え、毎年、翌年の干支の手作りカレンダーを届けている。



② 朝ごはんチェックシートを園児と保護者が家庭で継続的に取り組む。栄養価の高い朝ご飯や嫌いな物でも食べられる調理の工夫を保護者へ手紙配布する。



③ 園児が食に関心を持ち健康な体作りのために、人の体の仕組みを知るとともに栄養バランスについて考える機会をもつ。



【弓削田健介さん 親子音楽コンサート】

歌「いただきます」作詞作曲 弓削田 健介

【栄養士と連携した食育指導】

栄養士が食事のマナーや食べ物の働き、朝ご飯の大切さ、給食の栄養バランス、季節の食材について指導をする。さらに、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する。（献立から五大栄養素について・体や脳の仕組みについて）



④ 季節の野菜栽培を行う。栽培から収穫まで取り組み、実際にクッキングをして食べる。

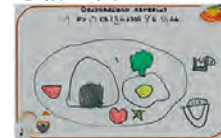
■成果

① 子ども自らが挨拶を通して人とのコミュニケーションをとる喜びを感じている姿が多く見られる。また、積極的に自分の思いを表現することにつながっている。勤労感謝の由来を知り、自分たちが毎日元気で過ごせるように仕事をし、見守ってくださる人たちに「ありがとう」の気持ちを伝えることにより、いろいろな仕事に興味をもち、将来やりたい職業に夢がもてるようになった。それに向かって様々な活動に意欲的に取り組む姿が見られるようになった。

② 家庭と連携した取り組みが、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。

③ 歌詞のように「元気の秘密は朝にある。パワーを充電朝ご飯♪」と毎朝しっかり朝食をとる子どもが増えた。また、栄養素について子どもから「骨やエネルギーになる」と体作りに関心をもつようになった。

④ 季節の野菜を栽培し世話をすることで、食物を大事に思う気持ちが育ち、給食では偏食が少なくなり、完食する子どもが増えた。収穫した野菜を子どもと一緒に工夫して調理し、食べる喜びを家族で感じ、褒めてもらうことで子どもの自尊感情が高まっている。



家庭と共に育む基本的な生活習慣【奈良県】

■団体の名称

やまとたかだしりつ いわその
大和高田市立磐園幼稚園

■連携している団体

幼稚園、行政（教育委員会）

■背景・ねらい

園児を取り巻く環境は様々であるが基本的な生活習慣確立の為、生活リズムを整える課題がここ数年感じられ取組を始めた。そのうえで、幼児の育ちを今の段階だけで考えるのではなく、次年度、就学、延いては社会で生きていくために必要な力を視野に入れ、在園する3年間での幼児の育ちを見据えた園教育を保護者と共に進めていく。

■活動内容

<幼稚園に着いたのは何時かな？>

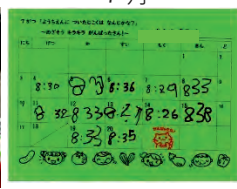
4月スタンプ



5月遅刻は赤字



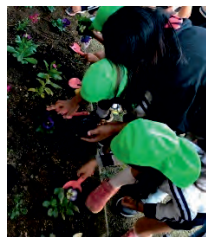
7月



「今月はタイムカード全部黒色！」と嬉しそうに見せてくれた。家の人も手伝ったり見守ったりしてくれるので安心して記入していた。登園時刻に余裕ができ、園児も保護者も毎日楽しんで取り組めた活動であった。

<一緒に水やりをしよう！ 種・花苗を植えよう！>

活動日でなくても種や苗の生長が気になり余裕をもって登園し、様子を見る姿があったので年長児は観察記録を保護者と書くことにした。また、野菜の水やりでは生長について会話がはずんでいた。食べることへの意欲にもつながったと感じた。



<朝の体操に参加しよう！ 見て見てできるよ！>

毎朝行っている朝の体操に保護者も参加し、運動遊びを見もらった。朝ごはんをしっかり食べる必要性を実感されていた。



■成果

・家庭と共に育むという視点から、保護者を巻き込んだ取組を計画する際、負担にならないよう取組時間を朝の登園時を基本とした。そのことで結果的に早寝・早起きにつながり、朝から楽しみに登園し活動する家族の姿があり、保護者と共に育ち合える園教育を進めることができた。

・奈良県立教育研究所が作成している「家庭教育月間目標」の内容を活用し年間活動計画を立てたことでバランスよく取組を進めることができた。またその月の園の取組とリンクしているため、保護者に配布する毎月の家庭教育月間目標の手紙の内容がより把握しやすかったと保護者の声があった。

・保護者アンケートや取組後の保護者との話より、「ゲーム感覚で子どもは勿論、自分自身が楽しみ進んで活動に取り組めた。」「朝から『今日はお母さんと一緒に体操する日やから朝の用意がんばらんな！』といつもより早起きする日が増えました。」と実際の成果の声がたくさん聞かれた。

早寝早起き朝ごはん事業【和歌山県】

■団体の名称

ひだかちょうりつ ひだか
日高町立日高中学校

■連携している団体

保育所、小学校、PTA、公民館、企業・事業所、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、保健・福祉部局）

■背景・ねらい

当校の課題として、学年進行とともに起床・就寝時刻の遅延、朝食の不摂取の割合の増加やTV、ゲーム、SNS利用時間の増加等が生活アンケートの結果において見られたため、課題改善や基本的生活習慣の確立を目指して本事業に取り組んだ。加えて、日高町が目指す「日高中学校を核としたまちづくり」の充実に向け、本事業における保育所や小学校、地域との連携について学校運営協議会で協議し、取組を行った。

■活動内容

1. 「早寝早起き朝ごはん」に関する啓発の実施
 - ・生徒会主催による「早寝早起き朝ごはん」に関する標語や啓発キャラクターの募集
 - ・小中学校の各家庭へ配布する啓発リーフレットの作成及び町民への周知
 - ・標語のぼりや不織布マスクの作成及びこれらを活用した地域への啓発



2. 睡眠・ゲームに関する学習
 - ・講師を招聘し、生徒・保護者を対象にした講演会を実施（内容）睡眠の重要性と早く寝るためのポイント等について

3. SNS・ゲームに関する学習
 - ・講師を招聘し、生徒を対象にした学習会を実施（内容）SNSやゲームによる依存性や脳に及ぼす影響等からの健康被害やトラブルについて
 - ・学習会の後は、各学年で「健康」と「ルール」についてグループ協議を実施



4. 挨拶運動
 - ・毎月1日に地域に出て行く生徒会主体の挨拶運動の実施と地域への啓発
 - ・毎日の学校職員・生徒会役員による健康推進を目標とした挨拶運動の実施
5. 生徒アンケートの実施
 - ・5月、1月に生徒アンケートを実施
 - ・結果をもとに生徒が生活を振り返り、改善する意欲や生活リズムを自ら整えていこうとする態度を育成

■成果

- ・啓発や毎日の挨拶運動を主体的に進めてきたことで、生徒会役員の意識が高まった。
- ・生徒会活動に活気が生まれたことで、「早寝早起き朝ごはん」の意識が学校全体に広まった。



- ・「ネット依存」（ゲーム障害）や「睡眠の重要性」について、科学的な知見に基づく講演により、「早寝早起き朝ごはん」の重要性と自己の基本的生活習慣を見直す動機付け・意識付けにつながった。
- ・令和4年度全国学力・学習状況調査の生徒質問紙において、「早寝早起き朝ごはん」に関する項目で令和3年度の結果と比較すると改善が見られた。特徴的であったのは「朝食を毎日食べていますか」「毎日、同じくらいの時刻に寝て（起きて）いますか」の質問に対して、「している」と回答した生徒の割合の増加である。「早寝早起き朝ごはん事業」に取り組んだ成果の一端を実感することができた。

小中一貫で取り組むメディアスリム化活動【岡山県】

■団体の名称

備前市立備前中学校区

びぜん にしつるやま かがと
 (備前中学校・西鶴山小学校・香登小学校・
 いんべ かたかみ ひがしつるやま
 伊部小学校・片上小学校・東鶴山小学校)

■連携している団体

保育所、認定こども園、小学校、
 中学校、公民館、PTA

■背景・ねらい

全国学力・学習状況調査や関係校の養護教諭を中心とした児童・生徒対象の調査をもとに、子どもたちの生活実態を把握したところ、電子ゲームをはじめとするメディア使用時間が増加している状況が顕著であることが分かった。こうした実態を受け、平成26年度から学区内で連携した「メディアスリム化大作戦」の取組を始め、メディアとうまく付き合うこと（コントロール）ができるように取り組んでいる。

■活動内容

○「メディアスリム化大作戦」週間

- ・中学校のテスト期間に合わせて「メディアスリム化大作戦」週間を年3回実施。小学校では統一したカードを使用。中学校ではメディアストップ時間を保健委員が決め、達成率をクラス対抗で集計。
- ・小学校では児童が主体的に取組を進められるよう、生活実態に応じた5つのコースを設け、さらに日によってコースの選択ができるチャレンジカードを作成。

○関係機関等との連携

- ・こども園や保育所と連携を図ったり、作成したポスターを公民館等に掲示したりすることで地域一丸となって取り組んでいる。
- ・PTA保健委員部がチャレンジカードに一言コメントを記入する学校もある。
- ・養護教諭が中心となり、児童生徒とともにオリジナルテーマソングを作り、テスト期間中に合わせて給食時間や下校時間に放送で流したり、入学説明会で保護者に紹介したりして啓発を図っている。

○持続可能な活動となる仕組みづくり

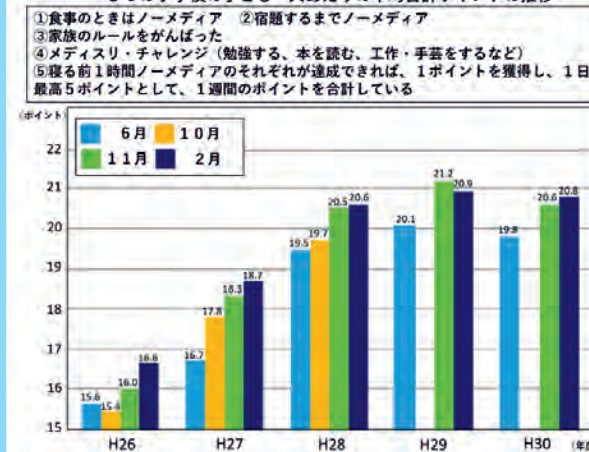
- ・年3回家庭へ配付する便りの作成は、各校が年1回の作業になるよう6校の養護教諭で分担したり、1つの学校が作成した懇談資料を共有フォルダに入れ、各校で活用できるようにしたりして、作業の負担を減らしている。
- ・中学校区の健康教育部会（各校養護教諭の会）で取組を評価し、取組の改善を図っている。

「メディアスリム化大作戦」カード



■成果

5つの小学校の子ども一人あたりの平均合計ポイントの推移



- ・平成26年度の活動開始時から比べると、児童生徒の意識が向上している。
- ・継続して実施することで、低学年の内からメディアスリム化に取り組んできた児童は、メディアの時間を自分で調整し、他のことに時間を使ったり、早寝をしたりしようとする意識が身についてきている。「メディアスリム化大作戦」週間中には保護者も一緒にメディアを見ない時間をつくる家庭もある。

元気ないばらっこの育成～いばらっこカードの活用を通して～【岡山県】

■団体の名称

いばら
井原市立井原幼稚園

■連携している団体

幼稚園、
行政（教育委員会、保健・福祉部局）

■背景・ねらい

平成25年度当初は就寝時刻が遅く、睡眠時間不足、朝ご飯抜きという実態があり、令和元年には排便のリズムが整わないことが課題であったことから、「いばらっこカード」を実施。園に通う3年間で「元気で夢中になって遊べるような体調」となることを目標に、子どもだけでなく保護者への励ましを重ね、保護者を巻き込みながら取り組みを進めている。

■活動内容

○園の取組

- * 毎月20日に「いばらっこカード」を実施。
 - ・重点項目「早寝・早起き・朝ご飯・朝うんち」の項目
 - ・子どもの発達に合わせた項目（箸の持ち方等）
 - ・各項目のチェックを一週間親子で行う。
- * 長期休業中は「よいこのくらし」を作成。
 - ・重点項目のチェック
 - ・カレー作りや折り紙等、親子のふれ合い活動のページも作成。
- * 周知
 - ・行事（入園式、一日入園、食育参観日等）を利用して、園長が生活習慣の継続の必要性を伝えている。

○園と保護者の連携

- * 前向きに取り組んでもらえるように、一つでも達成できたら、良くなっているところを評価し、保護者や子どもを励ますことに力を入れて取り組んでいる。
- * 参観日の学級懇談で、各担任が園の重点項目について、保護者同士で話し合う機会を設けている。
- * 学校評価に園の重点項目の4点を入れ、保護者等の意見を取り入れながら取組の改善を行っている。

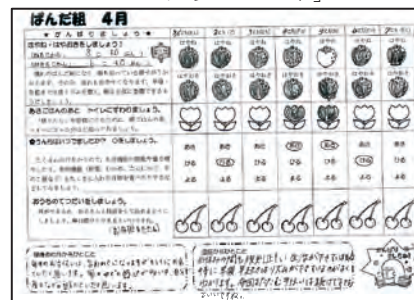
○園と行政の連携

- * 井原市健康医療課との連携により「笑顔の食育参観日」（親子で料理をする活動を通して朝ごはんの大切さを学ぶ）を実施。コロナ禍の期間では、「笑顔の食育講座」として、親子で講話を聞いている。
- * 井原市では平成26年度より「いばらっこ生活リズム向上プロジェクト」に取り組んでおり、毎年、生活リズムのアンケート調査を実施している。

園の「紹介リーフレット」より一部抜粋



「いばらっこカード」



■成果

- ・平成25年度当初は負担だと感じていた保護者も、我が子のために改善していこうという意欲が出始め、現在はどの家庭も進んで取り組んでいる。
- ・園児から担任に「今日は早く起きることができたよ」「今日はおんち出たよ」等と伝える姿が見られるようになった。
- ・朝食摂取率は、令和元・2年度は100%。その後も高い水準を維持している。

健やかな体と心の育成～学校・家庭・地域の連携・協働による取組の推進～【広島県】

■団体の名称

府中市立旭小学校

■連携している団体

小学校，PTA，学校運営協議会，
給食センター，広島大学大学院，広島大学附属学校

■背景・ねらい

コロナ禍の影響もあり，児童の運動時間の減少，運動に親しむ児童の二極化，新体力テストの結果の低下傾向，不登校傾向児童の増加等の課題が見られ始めていた。そこで，体育科の研究を軸にしながら生活習慣の改善にも一体的に取り組むことで，心身ともに健康で，活力ある学校生活を送ることができる児童の育成をねらい，取組を進めた。

■活動内容

○「朝からすっきり朝遊び」「元気タイム」による運動の実施
朝遊びやロング昼休みで，級友や教員のみならず異学年と体を動かす機会を創出し，運動の習慣化を図るとともに，コミュニケーション能力を育成している。

○児童・保護者・地域合同「スポーツフェスタ」の実施
児童，保護者，地域住民が交流しながら体力測定を行う「スポーツフェスタ」（体力テスト）を合同で実施している。

○「チャレンジカード」を活用した生活習慣の振り返り
「チャレンジカード」を活用した生活習慣の振り返りや，「アウトメディアチャレンジカード」により，電子メディアに接する時間の減少に取り組んでいる。また，メディアを使わない過ごし方の好事例を，「ほけんだより」に掲載している。

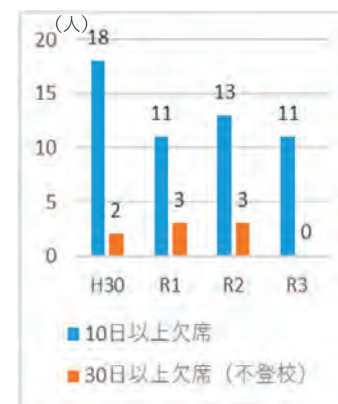
○「楽しい！またやりたい」を生むための教員研修
大学等の専門家による実技研修により，教員が運動の楽しさを実感し，児童が運動に没頭できる授業づくりや，課題別にグループ活動を行うなどの工夫を通して，体育の授業改善に取り組んでいる。

○地域人財を生かしたスポーツ教室，ロードレース大会の実施
学校運営協議会と連携し，地域全体で児童のがんばりを支えている。また，「府中市コミュニティ・スクール」パンフレット等にも掲載している。

■成果

○生活習慣の改善や人間関係形成能力の向上

コロナ禍で生活習慣が不規則になったり，コミュニケーションも不足したりする中，「早く寝ると翌日もすっきり起きることができ気持ちよく登校できた。」等の生活習慣の改善につながる効果を実感している意見が多くあった。また，多様な他者とのコミュニケーションを活発に行った結果，児童の心の開放や人間関係形成能力の向上につながり，不登校児童の減少などの波及効果が見られた。



不登校等児童数の推移

○運動能力の向上

「運動が楽しい」と感じるとともに，友達と協力し工夫して運動している児童が増加した。また，日常的に運動を行う児童が増えたことにより，「体力・運動能力調査」において，近年，低下傾向にあった体力が向上し，令和3年度については，多くの項目において，全国平均値を上回る結果となり，特にこれまで下位層に位置していた児童の記録が向上する傾向があった。

地元の特産品等を活用した食育の推進【広島県】

■団体の名称

じんせきこうげんちょう
神石高原町
食育推進ネットワーク協議会

■連携している団体

小学校、中学校、高等学校、行政（教育委員会、保健・福祉部局他）、学校給食共同調理場、地元農家、地元食料品店

■背景・ねらい

町の食育推進計画に掲げる小中学生及び高校生の「朝食の欠食率」の減少に向け、行政、学校、地域と連携し、「健康」と「食」に関する興味関心を高めるための様々な啓発活動に取り組んでいる。また、進学や就職により一人暮らしを始める高校生が多いことから、健全な食生活や健康管理ができる若者の育成に取り組んでいる。

■活動内容

○特産品を使用した学校給食「神石高原ランチ」の実施

町が一部予算を負担し、小中学校の給食で、月に1回、地元産品をメインに使用した「神石高原ランチ」を提供している。さらに、年に3回、多くの地元産品を使用した「スペシャル高原ランチ」を提供している。また、栄養教諭等が生産者等に食材の特徴等を取材し、作成した資料や動画の活用、事前の校内掲示、当日の校内放送や各クラスでの動画視聴などを行っている。



○高校生を対象とした食と健康に関する授業の実施

町内唯一の高校である県立油木高等学校の3年生を対象に、「地元食材を使った地域の郷土料理」の試食や、保健師及び管理栄養士による栄養指導を実施している。朝食摂取や、バランスのよい食生活の大切さを伝えるとともに、町の特産品である「こんにゃく」の加工過程の紹介やレシピをまとめたDVDの鑑賞を行っている。



○啓発資料「給食ができるまで」の作成と動画視聴の実施

共同調理場方式の学校では、調理現場を見る機会が少ないことから、栄養教諭等が中心となり、給食の調理、提供の過程を収録した動画を作成し、各校の電子黒板等での視聴を行っている。

■成果

○児童生徒の食に対する意識の向上

「スペシャル高原ランチ」では、地元産品を食べるだけでなく、資料や動画を見ることにより、生産者の思いを知り、町内産の食材への知識や理解が深まり、感謝の心が育まれ、フードロスの軽減に向けた意識の向上につながっている。

○朝食摂取率の向上

身近な給食を使って、地元特産の農産物や伝統料理を学ぶことで、食事の効果についての理解や地域への愛着が深まり、その結果、小中学校において、朝食の欠食率が大幅に減少した。

また、高校生を対象とした食と健康に関する授業の実施後、生徒からは「今まで食に関心がなかったが、食習慣を見直すきっかけとなった」、「自身の健康に対する意識が変わった」等の声上がり、約9割の生徒が「朝食を必ず食べる」と回答するなど、「朝食摂取の重要性」について理解が深まった。

チームほっとちゃん「早寝早起き朝ごはん推進プロジェクト」【山口県】

■団体の名称

川下中学校区家庭教育支援チーム

■連携している団体

小学校 中学校 PTA 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 大学

■背景・ねらい

本校は岩国市の中心に位置し、校区内には米軍基地を抱えている大規模校である。近年、不登校やいじめなどの多様な生徒指導事案に対して、コミュニティ・スクールを基盤とし、地域とともに児童生徒の主体的な活動を促し、心の成長と安定を図ってきた。しかしながら、生活習慣の乱れなど家庭生活にも課題を抱える児童生徒が多くいることから、生涯にわたって自立した生活を送るために、自らの生活をよりよくコントロールする力を身に付けさせ、肯定的で健康的な自己認識を育てることを目的として、家庭教育支援チームを中心としたプロジェクトを立ち上げた。

■活動内容

- ◇実態調査 ◇推進会議 ◇「早寝早起き朝ごはんだより」発行
- ◇リーフレット「すてきな大人になるための生活習慣改善レシピ」発行

「体」について学ぶ

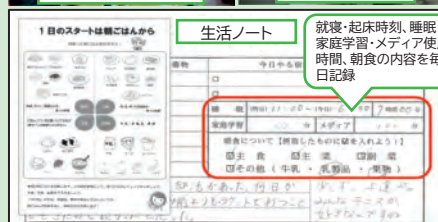
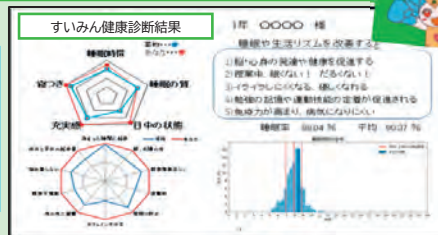
- 「睡眠マネジメント講話」
- 食育講演会
「ライブキッチン簡単！朝ごはん」
- すいみん健康診断

「心」を豊かにする

- 生活習慣を身に付けるための親子関係づくり「アンガーマネジメント講座」
- 子育てサロン
- デートDV防止教室
- すてきな大人になるために講座
～性に関する学び～

「生活」を整える

- 「タイムコントロール週間」(5.8.12月)
- 「メディアコントロール週間」(6.11.2月)
- 親子料理教室
- 生徒会活動(全校集会・文化祭)
- 生活ノート

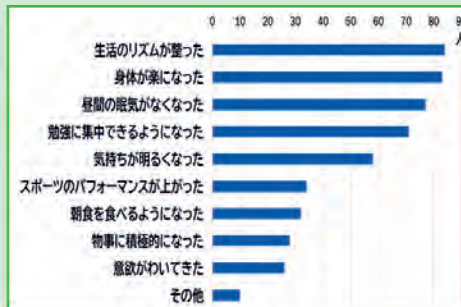


■成果

朝食摂取率の推移

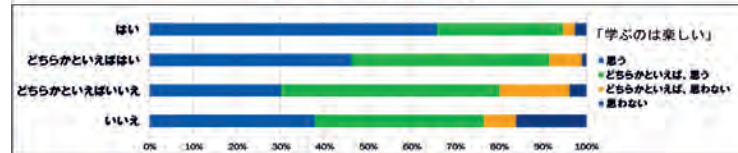


睡眠習慣を改善する 前と後の変化

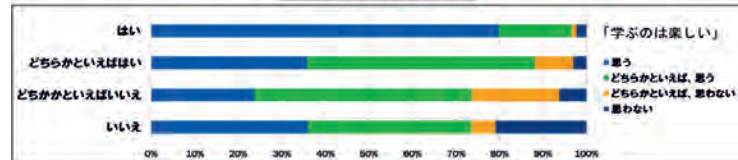


「生活習慣の改善」と「いろいろなことを学ぶのは楽しい」の関係

朝食内容を改善



睡眠習慣を改善



家庭教育出前講座【山口県】

■団体の名称

家庭教育支援チーム「ふぁみ」

■連携している団体

小学校 高等学校 PTA 子育て・教育支援団体 NPO 教育委員会 保健福祉部局 社会福祉協議会 母子保健推進協議会

■背景・ねらい

チームのメンバーが、日々の仕事や生活において、子育て中の親子と関わるうちに、保護者の生活習慣の乱れがそのまま子どもの生活習慣の乱れにつながると感じるようになってきた。また、子どもはインターネットやゲームとの上手な付き合い方が分からず、そのことが睡眠不足や一日の生活リズムの乱れにつながり、食生活にも影響を及ぼすことも見えてきた。

そこで早寝早起き朝ごはんについて、まずは保護者に寄り添い、親子で取り組むことができる活動を実施している。

■活動内容

長門市内各小学校や家庭教育学級、教育委員会と連携し、市内全小学校で行われる就学時健康診断時の保護者の待ち時間を活用して、家庭教育出前講座を実施している。その中で、新1年生が学校生活を送るにあたり、規則正しい生活習慣を身に付けることの大切さについて説明し、元気な体や脳を育む上で一番大切なことは、「早寝早起き朝ごはん」であると伝えている。

また、学校保健安全委員会で親子を対象にした生活習慣講座を開催している。親子で我が家の生活習慣の課題と改善点について話し合うことで、「早寝早起き朝ごはん」の大切さに気づき、各家庭において、親子で実践できる内容にしている。



家庭教育出前講座



生活習慣講座

■成果

出前講座の参加者が「早寝早起き朝ごはん」の大切さを知り、各家庭で実践していこうという意識を高めることができた。

また、学校や家庭のみならず、子育て支援センター、母子保健推進協議会の輪づくり活動、社会福祉協議会の子育てサロン、PTA活動等、市内外の子育て支援団体とも連携を図り、「早寝早起き朝ごはん」運動に取り組んでいる。

併せて、広報誌「ふぁみ」にも掲載し啓発している。



子育て支援センター



広報誌「ふぁみ」

コミュニティー・スクールで取り組む「早寝早起き朝ごはん」 ～ふれあい広場♣こどもーにんぐ～

【徳島県】

■団体の名称

東みよし町立三加茂中学校

みかも

■連携している団体

中学校・学校運営協議会・PTA・
一般企業・社会福祉協議会・
学校支援隊

■背景・ねらい

学校運営協議会において生徒の生活習慣における課題が協議された。その中で、保健室へ体調不良を訴えて来室する生徒の多くが朝食を食べていなかったり、就寝時間が遅かったりする現状を改善するため、地域住民が生徒に朝食を提供する「ふれあい広場♣こどもーにんぐ」を実施し、「早寝早起き朝ごはん」の大切さを実感してもらうよう取り組んだ。

■活動内容

【実施回数】

平成30年度2回 令和元年度6回 令和2年度2回 令和3年度2回実施
令和元年度以降年間6回程度の実施を目指したが、感染症予防対策から
令和2年度以降は2回実施にとどまっている。
毎回70～100人程度の利用がある。

【活動内容】

始業前の時間帯である午前7時30分～午前7時45分の間、校舎1階ふれ
あい広場及び玄関ホールを中心にビュッフェ形式の朝食会場を設ける。

<主なメニュー>

パン（社会福祉法人が就労支援施設として運営するパン工房から無償提供）
野菜ジュース・スープ・味噌汁・ヨーグルト・チーズ・ゼリー・ソー
セージ等（町社会福祉協議会、赤い羽根共同募金助成金から資金提供）

<自分でできる簡単朝ご飯レシピ配布>

栄養教諭による「自分でできる簡単朝ごはんレシピ」の紹介と配布を
行っている。

<家庭科授業でのメニュー考案>

家庭科の授業において、「栄養のバラン
ス」に加え、「簡単に摂取できる食品である
こと」という条件を満たすメニューを
生徒が考案した。多様な食品の中から調理
不要であり衛生面での条件等を考慮し
ながらレトルト・真空・乾燥食品等から
利用できるものがないか考えた。



■成果

- 朝食摂取の重要性や早寝早起きをはじめとする生活習慣を整えることの必要性に気づくことができた。
- 自分の毎日の朝食の問題点に気づき改善しようとする意見も多く、生徒が自らの生活習慣改善に結びつけることができています。
- 地域や保護者等大人の温かい声かけや対応に感謝の気持ちを持ちながら、積極的な交流を図ることができた。
- 今後は提供されるだけでなく、自分事として自主的に運営や活動に関わったり、生徒会活動や委員会活動における位置付けを行ったりすることも必要である。
- アンケートを見ると、普段朝食を食べない生徒が一定数見受けられる。引き続き孤食の解消や「早寝早起き朝ごはん」活動として取り組んでいきたい。
- 回数を重ねるごとに参加する地域の大人も増えてきた。朝のわずかな時間ではあるが、生徒とふれ合うことで大人にとっても大きな活力となり活動継続の原動力となっている。早朝の時間帯のため無理のない持続可能な方法を今後も探っていきたい。



食育から始める生活リズム改善事業【香川県】

■団体の名称

高松市立国分寺南部小学校

■連携している団体

P T A コミュニティセンター
県教育委員会 学校医 香川大学

■背景・ねらい

「食育」と「ゲームとの付き合い方」を柱として、児童の生活リズムを整えることを目的に実施。
あわせて、学校課題である不登校対策のために教育相談体制の整備を行った。

■活動内容

1. 5年生の家庭科・社会科の授業

地域の農業への理解と稲作体験や収穫物の調理を通じた食育の推進と地域との交流（餅米稲作・おもてなし会・餅つき）

2. 学校保健委員会

ゲームとの正しい付き合い方について学校保健委員会で探究。
学校医（眼科・小児科）からの指導講話。

3. 家庭教育学級

教育講演会の実施やリーフレットの配布を通じて、子どもへのよりよい関わり方を保護者へ啓発。（県教委・香川大学医学部）

4. 簡単朝食作り

夏・冬季休業中に、香川大学教育学部作成のレシピやワークシートをもとに5年生が実施。（簡単おにぎり 簡単おかず）

5. マイランチ・ふるさと給食

各学年とも年2回、自分でお弁当を作ってくるマイランチの日を設定。6年3学期は家庭科のまとめとして自分で献立を考え調理するマイランチコンテストを実施。

月に1回、国分寺町内の農家の方の協力を得て、地域食材をふんだんに活用した「ふるさと給食」を実施。3年総合学習で町内農家の指導のもと、野菜作りと学校給食への食材提供。

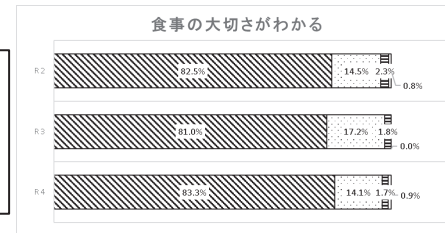
6. 教育相談体制の構築

学校課題である、不登校対策の一環として予防的教育相談体制を整備。

■成果

児童生活アンケート

食事の大切さがわかる
と回答する児童が徐々に増えてきている。



田植えー稲刈りー感謝祭ー餅つき交流会

餅米作りを通して、地域農業の理解と地域の方々との交流を深めることができた。（5年社会・家庭科）



地域の農家への取材ー教材園での野菜作りー給食場への納品ーふるさと給食

ふるさと給食を軸に、地域の農家のアドバイスのもと自分たちで小松菜を作り、食材を給食に提供し、全校生で味わった。（3年総合的学習）

健康いちばんKSH（K勝間S小学校H保健委員会）【香川県】

■団体の名称

みとよしりつ かつま
三豊市立勝間小学校

■連携している団体

三豊市立下高瀬小学校
三豊市立上高瀬小学校
三豊市立勝間小学校PTA

■背景・ねらい

- 生活習慣の定着を図るため、定期的に「健康がんばり週間」を設け、自分の生活について振り返る機会とする。
- 保健委員会（児童）からの呼びかけで、早寝・早起きの習慣化をめざす。
- 基本的な生活習慣と体力向上は密接な関係があるので、様々な運動や遊びをとおして体づくりを行う。

■活動内容

1. 生活習慣の定着

「健康がんばり週間」の期間、早寝・早起き・朝食・排便メディアについて数値化し、その結果を保健だよりなどで保護者に周知する。また、調査終了時には、保護者が子ども向けに「あったかメッセージ」を書くことで家族全員で生活習慣について振り返る機会とする。

2. 健康いちばんKSH

保健委員会の児童が健康リーダーとなり、「KSH放送」として、健康に関するビデオレターを作成し、啓発する。

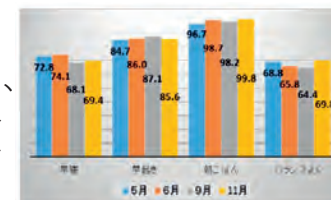
3. 体づくり

年間を通じて、朝のスポーツタイムでは、リレー、サーキットトレーニング、なわとび、マラソンなどに取り組む。また、体力づくりへの意欲化を図るために、近隣小学校と「3校対抗マラソン世界記録に挑戦」や「3校対抗長なわとび大会」を実施する。



■成果

- 「健康がんばり週間」の継続的な取り組みによって、児童や保護者の意識の変容が見られ、生活習慣の定着が図られた。



また、昼休みの外遊びを推奨し教師も一緒に活動することで、多くの児童が外遊びをするようになった。縦割り活動においても、外遊びを取り入れ、なかま意識を高めることもできた。

- 保健委員は、健康に関する劇やクイズ、ダンス「生活習慣☆リズム感♪」（作詞作曲mimika）などをビデオレターにまとめ、規則正しい生活の大切さについて全校生に呼びかけたことで、健康リーダーとしての自覚を高めることができた。このような、子どもたちが作成したビデオレターによる啓発活動は、基本的な生活習慣の定着を図るうえで効果的な取り組みであった。
- 近隣小学校との対抗戦は、子どもたちの意欲を高め、いずれの小学校とも自主的に練習する姿が多く見られ、大会までの欠席者数が減少した。その結果、学校全体が活気づき、学校への愛着心と団結力を高めた。

チャレンジ The みそしる【愛媛県】

■団体の名称

げんきアップ! おうえんたい (西条市^{さいじょうし}栄養教員部会)

■連携している団体

小学校、中学校、公民館、PTA、企業・事業所、西条市教育委員会、西条市産業振興課、JA、ベジコミ愛媛

■背景・ねらい

【背景】

食の洋風化が進む中、日本人の朝食の基本である「ごはんのみそ汁」に目を向け、「早寝・早起き・朝みそ汁」をスローガンに平成30年度よりみそ汁に特化した食育を進めている。その取組の一つが、みそ汁作りを夏休みの課題にした「チャレンジ The みそしる」である。

【ねらい】

- 1 家庭を巻き込んだ調理体験の定着を図り、調理技術を身に付ける。
- 2 望ましい食習慣の確立を図る。
- 3 旬の食材や地場産食材に親しみ、郷土愛を育む。

■活動内容

「1年生から4年生は、おうちの人と買い物に行ったり、野菜を切ったりする手伝いなど、自分にできることをしましょう。5年生と6年生、中学生は家庭科で学習したことを生かして、みそ汁作りにチャレンジしましょう。」と発達段階に応じた目標を設定し、みそ汁作りに取り組ませている。また、チャレンジシートには完成したみそ汁の写真や使った食材、児童生徒の感想と保護者の感想を書く欄を設けている。

活動の様子や児童生徒の意欲付け、家庭・地域への啓発を図るため、市内各校1点を選び、「みそしるカレンダー」を作成し、学校や公民館など関係各所に配布している。

また、本実践の有効性や効果を明確にするための評価方法を工夫し、抽出校における児童生徒や保護者の感想を分析した結果を各種研修会等で発表している。



■成果

低学年は、料理の楽しさを表す感想が多く、学年が上がるにしたがって、調理技術の向上や家族への感謝、自己肯定感を表す感想が数多く見られた。また、継続して「チャレンジ The みそしる」を体験している児童生徒や保護者の感想からは、達成感や今後の意欲が伺えるものが多く、みそ汁作りの体験活動が子どもの生活習慣や心の成長に大きな役割を果たしていることが分かった。

市内児童生徒の朝食摂取率は、令和元年度が小学校89.0%、中学校86.7%であったのが、令和3年度には、小学校90.0%、中学校87.4%になった。また、「チャレンジ The みそしる」の回収率は、令和3年度で小学校96.0%、中学校98.0%と、市内の児童生徒のほとんどが取り組んでいる。

早寝・早起き・朝ごはん運動【愛媛県】

■団体の名称

あいなんちょうりつ いえくし

愛南町立家串小学校

■連携している団体

P T A、学校運営協議会、保育所、公民館、愛南町教育委員会、愛南町保健福祉課、愛南町食生活改善グループ

■背景・ねらい

《背景》

早寝早起きの生活習慣の確立や質の良い睡眠、適度な運動、バランスの取れた食生活が、充実した学校生活を送るための基礎になると考え、家庭や関係機関と連携して実践している。

《ねらい》

- 1 養護教諭を中心に、毎日健康チェックを行い、個に応じた保健指導を実施し、「早寝早起き朝ごはん」の重要性について理解させる。
- 2 日常的に運動する機会を設定し、適度な運動量を確保することで、体力や質の良い睡眠の向上を図る。
- 3 学校・家庭・関係機関が連携し、バランスの取れた食生活について理解し、実践させる。

■活動内容

【生活習慣・健康チェック】

毎朝、全校一斉に生活習慣・健康チェックを行った。チェック項目に「起床時刻」「就寝時刻」「朝食の摂取」を入れ、「早寝早起き朝ごはん」の習慣化への意識付けと自己管理能力を育成した。長期休業中もタブレット端末を活用して実施することで、家庭にも可視化し、啓発した。

【朝マラソン・全校遊び・課外体育活動】

週2回の朝マラソンや週1回の全校遊び、3年生以上の全児童参加の課外体育活動（水泳・陸上）を実施し、体力の向上とともに脳や腸の活性化及び心地よい疲労感による睡眠の質の向上を図った。

【子どもの食育教室】

食生活改善グループによる「バランスのとれた食事」の座学と調理実習を実施し、朝食の重要性や家庭でも実践できる朝食メニューを学んだ。また、年3回「手作りお弁当の日」を設定し、親子で栄養バランス等を考えながら、楽しくお弁当作りを行った。



■成果

- 全校一斉生活習慣チェックを実施した結果、朝食摂取率が91%から100%に向上し、「朝ごはん」の習慣が定着した。
- 体力向上の取組により、全国体力運動能力調査のA・B判定到達率が令和3年度の48%から令和4年度は70%に向上した。また、心地よい疲労感による就寝時刻の達成率も向上した。
- 食生活改善グループの座学と調理実習後、児童は「自分でもできそうなので休日にみそ汁を作りたい。」「三色食品群をバランス良くとりたい。」「私の家は毎日和食なので、良い朝食だと思った。」等の感想を持ち、実践意欲が高まった。



運動と食育による体づくり【高知県】

■団体の名称

おおのみ
大野見地区保小中連絡会

■連携している団体

保育所、小学校、中学校、PTA、
教育委員会、保健・福祉部局、
食生活改善推進委員

■背景・ねらい

中土佐町（大野見地区・中土佐地区・上ノ加江地区）では、『生涯現役で自分らしい生活を営むために、楽しみながら健康づくりに取り組んでいるまち』の実現を目指し、地域・行政・学校等が一体となり、「生活習慣（運動、食育等）の改善」「がん対策」を柱に、地域社会全体で支援していくこととして様々な施策を推進している。その中で本団体は保育所から中学校までの15年間を見通し、保育所・小学校・中学校・行政が連携し、子どもたちが学びに向かう姿勢の基礎となる体づくりのため、「望ましい生活習慣の育成」を共通課題とし、発達段階に応じて系統的・継続的な教育を推進することとした。

■活動内容

【年間3回朝食チェックの実施】

年長児、小学生・中学生を対象に朝食の内容に応じて、ステップ1から4までの4段階に分けたチェックシートへシールを貼る朝食チェックを実施した。結果等については、保護者への説明を行い、家庭全体への意識づけも図っている。子ども自身が朝食内容のふり返りやチェックシート作成に取り組むことで意識づけや意欲化につながっている。

【朝ごはんづくり教室】

町内各学校・保育所において、栄養教諭、行政の食育担当、地域住民の協力により朝ごはんづくり教室を全学年で実施している。また、中学生が講師となり、朝ごはんづくり教室で学んだ朝ごはんの大切さを小学校5・6年生に伝え、朝ごはんづくりを実習する授業を行うなど、実践力を身につけさせる学びを取り入れている。



【保育所への出前授業や他校種間の交流】

小中学校の栄養教諭が保育所での食育の授業を行ったり、参観日に親子で楽しみながら食育について学ぶ機会を持ったり、食について興味・関心をもてるよう啓発している。また、中学校教員が小学校教員に運動の実技指導の研修会を行うなど子どもたちの運動に対する興味・関心を高める取組を行っている。

■成果

大野見地区保小中連絡会の取組は、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・向上だけでなく、地域全体での継続した生活習慣の確立につながっている。

これらの取組の特徴は、保育所から中学校までの15年間を見通し、保育所・小学校・中学校・行政等が連携し、発達段階に応じた系統的・継続的な教育を長期的に推進している点にある。また、保護者や地域の協力を得ながら食育、特に朝食について「朝ごはんづくり教室」などの取組を行うことで、おかずのある朝ごはん摂取率が園児・小学生では増加している。

（保育所73.3%→80.0%、小学校86.1%→90.4%）
地域のみならず町全体でも情報共有を図っており、地域が一体となって取り組むことにより、子どもたちの生活習慣改善の成果として現れている。



基本的生活習慣育成プロジェクト【熊本県】

■団体の名称

みふね みふね
御船町立御船中学校

■連携している団体

小学校、PTA、児童・民生委員会
学校医、国立青少年教育振興機構
町・県教育委員会、町関係課

■背景・ねらい

コロナ禍の3か月の休校明けからひと月が経った令和2年6月末、毎日朝食を摂っている生徒の割合が75%に満たない状況で、深夜0時過ぎに就寝する生徒が約2割おり、平日にスマートフォン等を3時間以上使用している生徒が2割を超えていた。熊本地震の被害が甚大だった本町生徒の学力形成の基盤となる基本的生活習慣の育成に取り組むことにした。

■活動内容

1 生徒の主体的な活動

- (1) スマホ等使用の新ルールとの活用
- (2) 生活リズムチェック週間の実施
- (3) お弁当の日の実施
- (4) 読書活動の推進
- (5) その他の創造的な取組
スポーツウィーク、ちょボラ生活ノートの活用等



新ルールを提案する生徒



図書室での朝読書



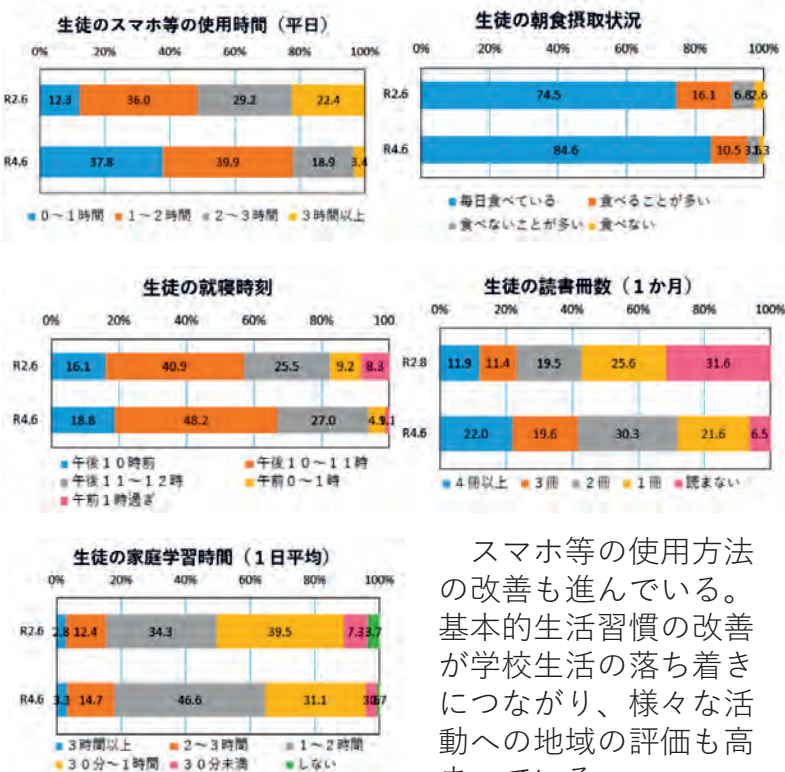
生徒が考えた朝食レシピ

2 保護者と連携した啓発活動

- (1) 通知表を活用した家庭内点検
- (2) 朝食レシピコンテスト・標語コンクール
- (3) スマホ等新ルール推進取組
- (4) 講演会実施・活動支援金の設置
- (5) 学校だよりの発行

◇定期的に基本的生活習慣に関する調査を行い、調査結果を生徒・教職員・保護者、地域に知らせて改善策を考える機会を設けた。

■成果



スマホ等の使用方法の改善も進んでいる。基本的生活習慣の改善が学校生活の落ち着きにつながり、様々な活動への地域の評価も高まっている。

子育て応援「ゆい高千穂」事業 生活リズムに関する取組【宮崎県】

■団体の名称

わかたけかいぎ
がまだせ若竹会議 生活リズム部会

■連携している団体

幼稚園、保育所、小学校、中学校、公民館、図書館、PTA、行政（教育委員会）、行政（保健・福祉部局）

■背景・ねらい

多種多様なメディアの普及や生活環境の変化に伴い、本町の小中学生においても望ましい生活習慣が確立されているとはいえません。そこで子どもたちの生活リズムの向上（早寝早起き朝ごはん）やメディアの利用について地域全体で取り組むため、2006年から活動しています。地域全体へと啓発活動を発展させ、小中学生だけでなく町全体で「早寝早起き朝ごはん」への関心を高めることもねらいの一つとしています。

■活動内容

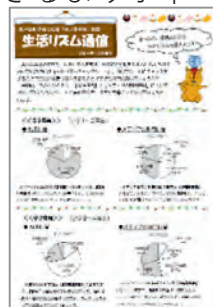
①「早寝早起き朝ごはん」をテーマにしたポスターや三行詩(川柳含む)の募集と作品の公開による啓発活動

- ・夏休みに、小中学生とその保護者を対象(親子共作可)に作品を募集し、応募作品は町の生涯学習作品展で展示。
- ・ポスターの入賞作品を掲載したカレンダーを作成し、学校や幼稚園、町内の施設での啓発を目的に掲示。
- ・三行詩(川柳含む)は、入選作品を町の広報紙に掲載。



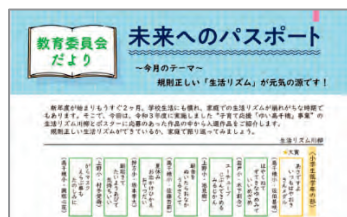
②生活リズムチェックシートの実施

- ・小中学生が夏休み最後の一週間に「早寝早起き朝ごはん」や「メディアコントロール」等の項目について記録をつけ、教育委員会へ提出。内容を集計し、指導に活用できるよう小中学生世帯へ集計結果を返却。



③子育て講演会の開催

- ・高千穂町PTA連絡協議会と連携して、子育てに役立つ講演会を毎年開催。



■成果

・「早寝早起き朝ごはん」といった規則正しい生活習慣を継続するためには、家庭内で親と子が一緒に考え取り組むことが大切である。ポスターや三行詩(川柳含む)は、子どもの作品だけでなく保護者作品や親子共作も募集していることから、親子で考える機会を提供できている。また、ポスターをカレンダーにすることや三行詩(川柳含む)を町の広報紙に掲載することで、町内での啓発にも繋がっている。

・生活リズムチェックシートを、2学期始業前の1週間実施したことで、夏休み期間に乱れた生活リズムに自ら気づき、整えることができるようになった。これが早寝早起き朝ごはんやメディアコントロールにも繋がっている。また、チェック内容を集計して振り返ることで改善へ向けた指導にも利用できている。

豊かな心と健康な身体をもつ米東っ子【鹿児島県】

■団体の名称

いずみしりつ こめのつひがし
出水市立米ノ津東小学校

■連携している団体

小学校、PTA、
出水市教育委員会、自治会等

■背景・ねらい

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、児童の自宅での生活時間が長くなり、基本的な生活習慣が乱れがちであった。そこで、基本的な生活習慣の定着を図るためには、学校側から保護者への啓発だけでなく、PTAの保健体育部や学校保健委員会が中心になって活動することも大切であると考えた。特に、早寝早起きを実践するためには、メディアを適切に利用することが大切だということに着目して、「メディア（テレビ・ゲームなど）への対応～心や体の健康を目指して～」というテーマを定め、共通実践事項を決めて取り組んだ。その他、弁当の日の取組や朝の登校声かけを通じて、基本的な生活習慣の育成につなげたいと考え、実践した。

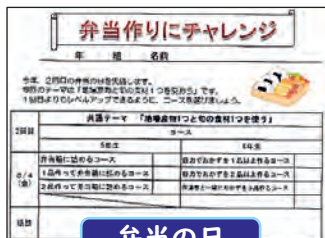
■活動内容

【学校】

- 1 各種たより等で、早寝早起きや朝食摂取の大切さの啓発を行った。
- 2 給食時間の放送で、地域の産物を活用したメニューや食の大切さについて子供たちに紹介した。
- 3 メディアと適切に付き合うことで「睡眠の質と量の確保」「生活リズムが整う」ことを周知するために資料を作成し、夏季休業中の教育相談で保護者に配布し説明を行った。

【学校と家庭等との連携】

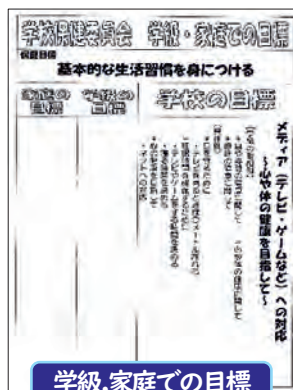
- 1 学校保健委員会の目標として「メディア（テレビ・ゲームなど）への対応～心や体の健康を目指して～」を定め、7月の学級PTAで、学級や家庭で取組内容を決めて、早寝早起きの習慣化につなげるようにした。
- 2 自分でお弁当を作る機会を、高学年児童を対象に年2回設定した。
- 3 11月に実施した学校保健委員会では、「正しくメディアとつき合うために」というテーマで講師を招聘したり、生徒指導主任と養護教諭が講話を行ったりした。



弁当の日



学校保健委員会(11月)



学級,家庭での目標

■成果

1 学校評価アンケートの結果(R4.10実施)

- (1) 家庭では子供に早寝早起きをさせていますか。
 ア できている(38%) イ だいたいできている(52%)
 ウ あまりできていない(10%) エ できていない(0%)
 - (2) 家庭では毎日朝ご飯をしっかり食べさせていますか
 ア できている(81%) イ だいたいできている(17%)
 ウ あまりできていない(2%) エ できていない(0%)
- ※ 学校評価に回答できていない保護者もいるので、引き続き啓発を図っていきたい。

2 その他の成果

- (1) 学校給食の残食調査では、残食の量がほぼ0という日が増えた。
- (2) メディアとのよい付き合い方が、子供たちの生活リズムを整えることにつながるという保護者の意識を高めることにつながった。
- (3) 児童の弁当作りのスキルが高まり、「すべて自分で作った」という児童が増えるなど、弁当作りを通して食の大切さを意識する児童が増えた。
- (4) 朝の登校見守り活動の際に、民生委員や学校運営協議会の委員が、朝食の摂取の有無等についても声をかけてくださるようになった。

「早寝・早起き・朝ごはん」【鹿児島県】

■団体の名称

にしあむろ
瀬戸内町立西阿室小学校

■連携している団体

小学校、PTA、婦人会、敬老会

■背景・ねらい

ライフスタイルや考え方の多様性により、基本的な生活習慣や食習慣が十分に身に付いていないため、大人中心の夜型の生活が定着している面があった。さらに、児童数7人の極小規模校のため、個を重要視するあまり、PTA組織全体や学校全体として、家庭と連携した取組に弱さが見られた。保護者、地域と共に協力し、子どもたちの望ましい食習慣による基本的な生活習慣の確立を目指して、活動に取り組んでいる状況である。

■活動内容

《望ましい食習慣による基本的な生活習慣の確立》

家庭と学校が協力し、食育、基本的な生活習慣の確立を目指し、地域力も生かしながら、テーマを共有し、学校・PTA・地域が連携して活動に取り組んでいる。

【家庭での取組】

○基本的な生活習慣の獲得

- ・毎月（1週間）生活振り返りカード記入・確認

○望ましい食習慣

- ・毎月（月1回土・日）親子による朝ごはん作り

振り返りカード

【学校での取組】

○家庭の意識向上のための取組

- ・基本的な生活習慣や望ましい食習慣についての理解（学校保健委員会、家庭教育学級の場の活用）

○子どもの意識を高めるための取組

- ・「よい子の保健」（朝の活動の時間に設定）の実施（基本的な生活習慣、食についての指導、メディアコントロールの取組）
- ・栄養教諭による「食」に関する学習の実施（食事の仕方、食の栄養とバランスについて振り返り）
- ・遠足のお弁当作り



郷土料理作り

【地域での取組】

○地域の伝統的な食文化の体験

- ・郷土料理調理体験、魚介類の調理体験

○地域の産物とふれあう体験活動

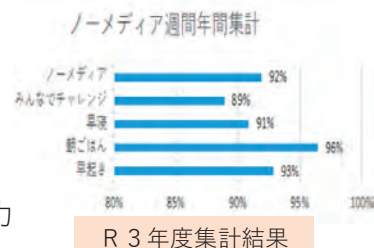
- ・パッションフルーツの収穫と箱詰め体験

■成果

早寝・早起き・朝ごはんを継続して実施することにより、基本的な生活習慣が確実に定着しつつある。「家族のために調理したい」「家族と一緒に調理したい」等、「食」とおして、家族に対する気持ちを表現することができるようになってきた。

【保護者・職員の感想より】

- 子どもたちと一緒に台所での活動が多くなった。（親子の会話も増えた。）
- 毎月、自分の生活を振り返り、よりよくしようと努力するようになった。
- 兄妹で協力して、家事の手伝いが自分からできるようになった。
- 子どもたちの食に対する関心が高まり親子でメニューを話し合ったりする機会が多くなってきた。
- これまでの生活科や家庭科の授業とリンクした調理の体験が増えることで、さらに、調理の技術が上がってきた。子どもによっては、一品全部作ったり、盛りつけや彩り、栄養バランスまで考えたりできるようになった。
- 郷土料理に興味をもったり、家庭で作ったりしようとする姿がより多く見られた。
- 父親も、積極的に朝ごはん作りに参加する機会が多くなった。



学校・家庭・地域で取り組む食育活動【さいたま市】

■団体の名称

さいたま市立新和小学校

■連携している団体

教育委員会、PTA、JA南彩、農家事業所、ヨーロッパ野菜研究会、NPO

■背景・ねらい

本校の周りには田畑が広がり、農業に従事する保護者も比較的多い。自分たちの暮らす地域に関心を持ち、郷土に愛着をもつ子どもたちを育てたい。未来へ希望を抱き、生涯にわたって健康で豊かな生活を送ることができるためには、基本的生活習慣の定着や郷土料理・日本の行事等に対する関心を高める必要あると考え、食育の研究に取り組んだ。

■活動内容

<食に関する授業の実践>

「各教科等と食育指導の関連系統図」作成
理科、家庭、体育(保健)、特別の教科道徳、特別活動(学活)

<各児童委員会の取組>

環境委員会、給食委員会、放送委員会、図書委員会、計画委員会

<シェフ給食の実施>

シェフ給食、シェフ&農家さんとの交流会



<給食について考える給食週間>

給食標語、セレクト給食、調理員さんへの手紙

<給食の教材化>

栄養士からの給食メッセージ、地場農産物の利用促進、授業とリンクした献立作成



<保護者との連携>

各種おたより、HP、双方向の食育学習カード、試食会
農家さん・栄養士・児童による公開パネルディスカッション

<地元農家と連携した体験活動>

野菜のさやむき、小松菜収穫、くわい栽培、田植え・稲刈り



■成果

食育に関するアンケート（保護者 集計結果）より

食育の視点	項目（保護者）	[95以上] [90以上] [85以上] [80以上]		
		令和2年度	令和3年度	差
①	(1) 子どもは、食べることが好きである。	94 ○	95 ○	+1
	(2) 子どもは、毎日朝ごはんを食べている。	99 ○	99 ○	+0
②	(3) 子どもは、主食・主菜・副菜を組み合わせず食べ物を食べている。	70 ▲	90 ○	+20
	(4) 子どもは、別メニューを食べたとしても、一口は食べるようにしている。	82 ○	83 △	+1
	(5) 子どもは、よくかんで食べている。	78 △	90 ○	+12
③	(6) 子どもは、正しい歯磨きをしている。	79 △	89 △	+10
	(7) 子どもは、食事をするときの身ぶりの仕方を知っている。	79 △	92 ○	+13
④	(8) 子どもは、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている。	75 ▲	92 ○	+17
	(9) 子どもは、できるだけ残さず食べている。	81 ○	87 △	+6
⑤	(10) 子どもは、はしの持ち方や食器の並べ方など、食事のマナーに気を付けている。	78 ▲	77 ▲	+1
	(11) 子どもは、家族と一緒に食事をしている。	95 ○	99 ○	+4
⑥	(12) 子どもは、地元の農産物に興味がある。	69 ▲	49 ▲	-20
	(13) 子どもは、郷土料理や日本の行事食に興味がある。	69 ▲	82 ▲	+13

- 2回の保護者アンケートでは複数の項目で肯定的な回答が増えた。一方で「地元農産物や郷土料理への関心」は減少した。継続した取組をしていきたい。
- 児童は食べることに前向きになり、できるだけ残さず食べようという意識が向上した。
- 学校・学年・給食だよりに「食育コーナー」を作って地域に回覧したり、学校HPの給食コーナーを毎日更新したりして、学校の取組や地域の特色を発信した。保護者や地域の方からは「情報を楽しみにしている」という声をいただいている。

ハットリ・キッズ・食育・クッキングコンテスト

■団体の名称

「ハットリ・キッズ・食育・クッキングコンテスト」事務局

■連携している団体

主催 ■学校法人服部学園 服部栄養専門学校
HATTORI食育クラブ

共催 ■公益社団法人 全国調理師養成施設協会

後援 ■内閣府 厚生労働省 農林水産省 文部科学省 ■東
日本料理学校協会 ■「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

■NPO日本食育インストラクター協会 ■一般社団法人
全国料理学校協会 ■全国漁業協同組合連合会 ■公益社団
体人日本栄養士会

■背景・ねらい

本コンテストは小学1年生から6年生を対象に「朝ごはん」をテーマにし、子供達の「食を通じた心身両面の健康づくり」を目標に1995年にスタートし、2023年には28回目を迎えることとなります。子供の健やかな健康には家庭での食事が不可欠であることを提唱する本コンテストは、回を重ねることに「食育の大切さ」を訴求して参りました。「食育基本法」が施行された2005年の第11回大会からは「ハットリ・キッズ・食育・クッキングコンテスト」と改称し「食育」のコンセプトをより明確に打ち出すようになりました。

「食育」は健やかな人格形成の大きな柱です。本来、家庭の食卓は、心を交わす場で有り、また食を通じて食習慣の指導や躾など、人間を育む場でもあります。食育は子供の成長のためのものだけでなく、学校、企業、社会が積極的に参加し、正しい食の在り方を守り、後世に伝えていく大きな文化活動となっています。今後もこの方針に賛同して大会運営を進めて参ります。



審査委員長 服部幸應

■活動内容

2022年度で第27回大会を迎えた「ハットリ・キッズ・食育・クッキングコンテスト」は、長い間、伝統と権威を誇り、業界からも注目されています。企業様からの協賛や大手支援団体様の強力なサポートで高いレベルのキッズコンテストを実現しています。第28回大会は、Googleを活用してコンテストの紹介、開催概要、協賛各社HP・Facebookへのリンクに加えて公式サイトからも応募ができる内容となってPRの幅を広げて参ります。将来的にはコンテストのヒストリーや定期的な食育コラムの掲載などを通じ、「食育からshoku-ikuへ」を訴求できるコンテンツに育て大会を広範囲にバックアップして行きます。

コンテストの公式サイト
<https://www.hattori-kids-shoku>



第27回大会の授与式概要



第27回大会 店部柚子さんの作品



第27回大会授与式の様子

■成果

「ハットリ・キッズ・食育・クッキングコンテスト」では過去27回、多くのオリジナルレシピが生まれ、子供達の料理への関心と取り組みをサポートしてきました。第15回大会では、新倉茜音さんが優勝。彼女は現在、天才少女料理人として、「ごごまちゃん」の愛称で活躍中。また毎回、優勝者・準優勝者は、テレビ、新聞、雑誌などのメディアに取り上げられています。本選会を実施した第24回大会では成川由利子さん（東京都 小学5年生）が優勝し、コロナ禍で行われた第25回、第26回、第27回大会は、レシピ審査のみによって全国から10名の優秀者が確定しました。2023年度の第28回大会は、本選会が実現出来ることを願うばかりですが、最低限、レシピ選考会は実施する予定です。



第24回優勝者 成川由利子さんと服部校長



第24回優勝者成川由利子さんのオリジナルレシピ



第24回の審査員と本選出場者11名



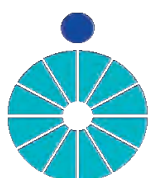
優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の 推進にかかる文部科学大臣表彰

令和4年度 表彰活動一覧



R70
古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

©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