

地域と共に育む「心も体も元気な子ども」

活動の名称 心も体も元気な子ども

団体等の名称 宮城県 石巻市立石巻小学校

活動に含まれる（連携している）団体等

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

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

「心も体も元気な子ども」であるためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が欠かせない。ここで、子どもたちに基本的な生活習慣が身に付くよう、生活に関する目標を立てさせ、実践させるとともに、家庭や地域にも、「早寝早起き朝ごはん」の大切さを繰り返し呼び掛け、家庭・地域・学校が一丸となって「心も体も元気な子ども」を育もうと努めている。

◆ 主な活動内容

- 「はやね・はやおき・あさごはん体操」の曲を毎朝地域に向けて放送
- 生活習慣チェックカードによる家庭を巻き込んだ「睡眠」と「朝食」の推進
- 学校だより「みずのわ」等による啓発活動（家庭、地域）
- 「食育」を校内研究テーマにした「食」に関する研究と実践



◆ 活動の成果と今後の展望

- 生活習慣チェックカードを活用し、子ども自らが就寝及び起床時間の目標を立て、振り返りを行わせたり、「食」に関する授業を実践する中で朝食の大切さを伝えたりすることで、心も体も元気であるためには、「早寝早起き朝ごはん」が大切であることを理解させることができた。さらに、保護者からのコメント欄を設けることにより、バランスのとれた朝食を準備しようという保護者の気持ちを高めることができた。
- 地域へ「はやね・はやおき・あさごはん体操」の曲を流したり、学校だよりや食育だより、ホームページ等により食育への取組を発信したことにより、保護者や地域の健康に関する意識を高めることができた。

- 保護者対象に「朝食に関する実態調査」を行ったところ、毎日朝ご飯を食べている子どもは91%、毎日食べないという子どもは0%だった（下記グラフ参照）。しかし、週に何回か朝ご飯を食べてこない子どもも若干おり、その割合は変化していない。今後は、生活習慣に問題が見られる子どもには個別に指導するなど、その原因に応じた指導を工夫したい。また、家庭にも働き掛け、朝食摂取率100%を目指したい。

研究主題 食・生活に関する児童の育成・発達・経済的学習の推進、食生活の改善を通して、

食育だより

研究だより【第3号】
石巻市立石巻小学校
食育・食生活

生活習慣チェックご協力ありがとうございました

「チェック対象となる児童の保護者」に宛てて注意するようになり、この調査で、「食生活の改善にしたい」という声や、「朝食の大切さを伝える」という声が多く、特に朝食の大切さを伝えることができたことが多く見られました。しかし、朝食の大切さを伝えることができていないという声も多く見られました。調査結果を踏まえ、朝食の大切さを伝えることができていない児童に対して、個別に指導を行う予定です。

調査中の「食育の調査」についての調査では、毎日食べた児童の割合が調査結果「食育の調査」で「毎日食べている」でした。逆に、毎日食べない児童の割合は「朝食の大切さを伝えることができていない」という声が多く見られました。調査結果を踏まえ、朝食の大切さを伝えることができていない児童に対して、個別に指導を行う予定です。

身に付けさせたい食事のマナーは？

12月に保護者の皆さんにも食育のアンケートに協力していただきました。その結果より向上していると考えられている項目がいくつかあり、家庭でも今年度の成果が現れています。

