

平成26年度優れた「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  
被表彰活動一覧

No.	都道府県名	市町村名	活動名称	団体等名称
【都道府県推薦】				
1	北海道	喜茂別町	早寝早起き朝ごはん推進事業「健康づくりラジオ体操会」	喜茂別町教育委員会
2		苫小牧市	サマー・ウィンタースクール	総合型地域スポーツクラブ「とまこまい・あそび塾」
3	青森県	三戸町	小中一貫教育における生活習慣づくり	三戸町教育委員会
4		板柳町	ノーテレビ・ノーゲーム・家読デー	板柳町教育委員会
5	岩手県	北上市	早寝・早起き・朝ごはん	北上市立黒沢尻西小学校
6		北上市	「健康目標カード」を活用した生活習慣の確立	北上市立黒沢尻東小学校
7	宮城県	仙台市	「はやね・はやおき・あさごはん」運動	早寝・早起き・朝ごはん実行委員会in宮城（略称：いい朝みやぎ）
8		川崎町	川崎町志18年教育「学びの架け橋レインボープラン」	川崎町教育委員会
9	山形県	村山市	方言活用家庭教育訓を用いた「早寝早起き朝ごはん」運動	村山市立戸沢小学校
10	福島県	白河市	ノーマディアデー推進運動	白河市幼・小・中・高PTAの集い
11	茨城県	笠間市	「早寝・早起き・朝ごはん・テレビを消して夕ごはん」運動	笠間市立立戸小学校
12		つくば市	体験を生かした幼保小連携による運動の実践	つくば市立竹園東幼稚園
13	栃木県	那須烏山市	早寝早起き朝ごはん運動	那須烏山市立七合小学校
14		栃木市	早寝早起き朝ごはん「みんなそろっていただきます!」	栃木市都賀公民館
15	群馬県	沼田市	「元気もりもり朝ごはんプロジェクト」	沼田市立薄根中学校
16		高崎市 前橋市	おやこでつくろう！朝ごはんレシピコンテスト	高崎市食生活改善推進協議会・前橋市食生活改善推進員協議会
17	埼玉県	三郷市	やる気スイッチON！朝から元気な早稲田っ子	三郷市立早稲田小学校
18	千葉県	成田市	八生っ子 早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち（ハーブくん音頭）	成田市立八生小学校
19		松戸市	早ね・早おき、朝ごはんと外あそびの推進	松戸市立横須賀小学校
20	東京都	小金井市	小金井市食育ホームページ	小金井市食育ホームページ編集委員会
21		墨田区	いきいき貯金	墨田区立業平小学校
22	神奈川県	秦野市	「子どもJoy!Joy!プラン」健康・体力づくり実践研究校	秦野市立しぶさわ幼稚園
23		三浦市	「子どもJoy!Joy!プラン」健康・体力づくり実践研究校	三浦市立南下浦中学校
24	新潟県	長岡市	山本中学校区 望ましい生活習慣強調週間	山本中学校区小中連携協議会
25	富山県	氷見市	「生活習慣を見直し、自ら進んで健康づくり」	氷見市立十三中学校
26		小矢部市	「よい眠り、しあわせ朝ごはんで元気な石っ子」	小矢部市立石動小学校
27	石川県	宝達志水町	宝達志水町家庭教育支援活動	家庭教育支援チーム ひなたぼっこ
28		加賀市	げんきいっぱいになっこ	キッズランドいなみえん
29	長野県	青木村	あおきっ子教育ポイント5か条	青木村教育委員会（保小中一貫教育推進委員会）
30	岐阜県	七宗町	すっきりお目覚めプロジェクト	七宗町学校教育振興会養護教諭部会（上麻生小学校・神測小学校・上麻生中学校・神測中学校）
31		大垣市	綾っ子健康プラン	大垣市立綾里小学校
32	静岡県	富士宮市	北山小早寝早起き朝ごはんプロジェクト	富士宮市立北山小学校
33	愛知県	西尾市	早ね・早おき・朝ごはん運動	西尾市立西尾小学校
34		豊田市	食育を中心としたヘルスアップデーの活動	豊田市立豊南中学校

No.	都道府県名	市町村名	活動名称	団体等名称
35	滋賀県	竜王町	親子で取り組む ふれあいウィーク 『できたかな』	竜王町立竜王西幼稚園
36	大阪府	富田林市	たかべ みそ汁 元気いっぱい	富田林市立高辺台小学校
37	和歌山県	海南市	南野上早寝早起き朝ごはん運動	南野上公民館わくわくルーム
38		紀の川市	子どもの笑顔は正しい生活リズムから！	社会福祉法人陸美会 名手保育園
39	岡山県	吉備中央町	生き方プログラム・「早寝 早起き 朝ごはん」	学校法人おかやま希望学園・吉備高原のびのび小学校・吉備高原希望中学校
40		津山市	「輝きプラン」～みんな輝く広戸っ子を目指して～	津山市立広戸小学校
41	広島県	福山市	のとはらパワフルキッズ	福山市立能登原小学校
42		尾道市	つながる因北つくしっ子活動	尾道市立外浦保育所
43	山口県	美祢市	生活リズムを整えよう～早寝早起き朝ごはん～	美祢市食育ネットワーク会議
44		柳井市	おいしい! たのしい! おすすめ! 朝食レシピ	柳井市小中学校PTA連合会
45	徳島県	藍住町	小学校食生活教室	藍住町食生活改善推進協議会「藍愛グループ」
46	香川県	高松市	家庭健康会議「わが家のすこやか会議」	高松市立太田南小学校
47		高松市	「屋島っこ 元気パワーアップ大作戦」	高松市立屋島小学校
48	愛媛県	鬼北町	「歯磨き・洗顔・朝ごはん運動」	鬼北町立近永小学校
49		四国中央市	家庭教育支援活動	四国中央市ふれ愛グループ
50	佐賀県	小城市	早寝・早起き・朝ごはん運動	小城市教育委員会
51		佐賀市	早寝・早起き・きちんと朝ごはん	佐賀市立思斉小学校
52	熊本県	八代市	中学校区保、小、中連携「ノーマディアデー、早寝・早起き、朝ごはん」	八代市立有佐小学校
53	宮崎県	門川町	「早起き・早寝・朝ごはん・朝うんち」推進運動	門川町立門川中学校
54		美郷町	黒木元気づくりプロジェクト	美郷町立黒木小学校
55	鹿児島県	奄美市	元気もりもり屋仁っ子	屋仁校区子ども会
56		鹿児島市	きらきら坂元っ子（すこやか健康づくり）	鹿児島市立坂元小学校
【指定都市推薦】				
57	埼玉県	さいたま市	自ら考え、学び、表現豊かに伝え合う児童の育成	さいたま市立辻南小学校
58	神奈川県	川崎市	食育出前講座	川崎区食育推進分科会
59	京都府	京都市	安井小はみんな家族・生活をふりかえろう	京都市立安井小学校
【「早寝早起き朝ごはん」全国協議会推薦】				
60			明治食育セミナー	株式会社明治
61			「早寝早起き朝ごはん」国民運動への取り組み	国立大学法人上越教育大学
62			睡眠、生活リズムの大切さを伝える講演活動	ねむりの駅ライフショップまつおか

【平成26年度優れた「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】  
被表彰活動一覧 《概要》

【都道府県推薦】

No.	都道府県名	市町村名	活動名称	団体等名称	概要
1	北海道	喜茂別町	早寝早起き朝ごはん推進事業「健康づくりラジオ体操会」	喜茂別町教育委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>夏期休業日をはさむ50日間の早朝のラジオ体操を48年間継続して実施。</li> <li>町内全戸に設置しているIP告知端末機等を活用し、「早寝早起き朝ごはん」運動を周知。</li> <li>町内全小・中学校で「生活リズムチェックシート」を実施し、長期休業中の生活リズムの乱れを防止。</li> </ul>
2		苫小牧市	サマー・ウィンタースクール	総合型地域スポーツクラブ「とまこまい・あそび塾」	<ul style="list-style-type: none"> <li>子供の望ましい生活習慣の定着や、地域の子育て環境づくりを目的として、長期休業に合わせ地域の小学生を対象に「サマー・ウィンタースクール」を開催。</li> <li>学校や企業と連携し、自主学習の支援を通して学習習慣の定着を図る「学習プログラム」やスポーツを通して運動能力の向上を図る「運動プログラム」を実施。</li> <li>子供たちの社会性を育むため、銭湯で入浴マナーを学んだり、活動場所まで公共交通機関で移動したりする「社会体験活動プログラム」を実施。</li> </ul>
3	青森県	三戸町	小中一貫教育における生活習慣づくり	三戸町教育委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣の変化に起因する中1ギャップの解消に取り組むため、中学校入学前に生活習慣に関するガイダンスを実施。</li> <li>各学校からの要請に応じて栄養教諭による「食育」についての出前授業を実施。</li> <li>医師と連携し、2週間の睡眠記録をとり、個に応じた生活習慣改善のアドバイスを実施。</li> <li>保護者や地域住民向けの講演会や、広報誌による普及啓発を実施。</li> </ul>
4		板柳町	ノーテレビ・ノーゲーム・家読デー	板柳町教育委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族が触れ合う時間を増やすとともに生活リズムの向上をはかるため、毎月30日を「ノーテレビ・ノーゲームデー・家読デー」と制定。</li> <li>標語の募集や広報誌の連載、ポスター等の掲示による周知。</li> <li>「家読サミット」の開催や自由に本の持込み・持ち帰りができる「まちかど文庫」を町内3か所に設置。</li> </ul>
5	岩手県	北上市	早寝・早起き・朝ごはん	北上市立黒沢尻西小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校運営の具体的取組内容を示す「まなびフェスト」の重点として位置付け、PTA総会や地区懇談会において周知。</li> <li>児童の生活習慣に対する意識付けを図るため、長期休業の際に、目標設定と自己点検を実施。</li> <li>給食センター栄養教諭との食育授業の実施。</li> <li>「子どもたちの生活習慣に関するアンケート」を実施し、結果を公表し、地区懇談会において情報交換。</li> </ul>
6		北上市	「健康目標カード」を活用した生活習慣の確立	北上市立黒沢尻東小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>「早ね・早起き・朝ごはん」を健康目標に掲げ、「ぼく・わたしの健康目標」及び「健康目標カード」を全児童に配布する。</li> <li>家庭では、就寝時刻や起床時刻の目標を親子で設定し、一定期間取り組む。</li> <li>「健康目標カード」を各家庭から回収し、PTA厚生部で集計する。</li> <li>学校保健委員会で結果の分析や改善に向けた取り組みを話し合う。</li> <li>取組状況や集計結果を学校保健委員会だよりやPTA広報に掲載し、保護者に周知する。</li> </ul>
7	宮城県	仙台市	「はやね・はやおき・あさごはん」運動	早寝・早起き・朝ごはん実行委員会in宮城(略称:いい朝みやぎ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>各種イベントに参加し、「はやね・はやおき・朝ごはん」運動のパンフレットや啓発グッズの配布、着ぐるみによる「早寝早起き朝ごはん」体操の実演を通して、普及活動を展開。</li> <li>「早寝早起き朝ごはんゴミ拾いイベント」「プロスポーツ観戦&amp;食育イベント」や講演会等を実施し、子供の基本的な生活習慣の大切さを啓発。</li> </ul>
8		川崎町	川崎町志18年教育「学びの架け橋レインボープラン」	川崎町教育委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>小学5年生を対象とした4泊5日の「セカンドスクール」を実施することにより、児童が自ら考え、行動し主体的に対応できる人間の形成。</li> <li>集団生活の中で、「早寝早起き朝ごはん」を実践し、生活習慣の大切さを啓発し、将来への夢、希望につながり、生きる力を育てようとする取組。</li> <li>全戸へ配布した「かわさきっ子 虹の架け橋子育てプログラム」を通じて「早寝早起き朝ごはん」の大切さを町全体で推進。</li> </ul>
9	山形県	村山市	方言活用家庭教育訓を用いた「早寝早起き朝ごはん」運動	村山市立戸沢小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>PTAが主体となり、方言を活用した「早寝早起き朝ごはん」運動を展開している。</li> <li>地元の方言に触れながら基本的な生活習慣を身に付けさせるために「山形版 竹の掟『さんなね七条』」を作成した。</li> <li>「さんなね七条」を家庭教育訓として地域全戸にも配布し、地域を上げて取り組んでいる。</li> </ul>
10	福島県	白河市	ノーメディアデー推進運動	白河市幼・小・中・高PTAの集い	<ul style="list-style-type: none"> <li>電子メディアへの長時間接触や過度の依存による生活習慣の乱れなどの課題に取り組むため、中学校区ごとに推進協議会を組織し、ノーメディアデーなどの活動を行っている。</li> </ul>

No.	都道府県名	市町村名	活動名称	団体等名称	概要
11	茨城県	笠間市	「早寝・早起き・朝ごはん・テレビを消して夕ごはん」運動	笠間市立中央小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>保健だより等を活用し、「早寝・早起き・朝ごはん・テレビを消して夕ごはん」運動の大切さを各家庭へ周知。</li> <li>基本的な生活習慣改善のため親子で生活習慣を自己評価する「生活リズムカレンダー」による取組を実施。</li> <li>市の栄養教諭による食育指導を月に一回開催。</li> <li>家族でふれあいの時間をつくり、生活を振り返る「ノーテレビ・ノーゲームチャレンジ3日間」を実施。</li> </ul>
12		つくば市	体験を生かした幼保小連携による運動の実践	つくば市立竹園東幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> <li>「早寝早起き朝ごはんカード」(幼稚園・保育所)、「生活フレッシュアップカード」(小学生)を実施し、担任によるコメントや声掛けによって生活習慣の改善を推進。</li> <li>米や野菜の栽培から収穫、調理を通して、食への関心を高める。</li> <li>中学校の栄養教諭による「親子食育教室」を実施し、食をはじめとした基本的な生活習慣についての指導を行っている。</li> </ul>
13	栃木県	那須烏山市	早寝早起き朝ごはん運動	那須烏山市立七合小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>全児童に対し、「児童の生活リズムアンケート」を実施し、生活リズムの実態を把握。</li> <li>PTA主催の教育講演会において、専門家による生活習慣等に関する講話を開催。</li> <li>企業や保健師、栄養教諭による食育の授業や搾乳・バター作りなどの体験活動を実施。</li> <li>ホームページや学校便り、横断幕の掲示により普及啓発を実施。</li> </ul>
14		栃木市	早寝早起き朝ごはん「みんなそろっていただきます!」	栃木市都賀公民館	<ul style="list-style-type: none"> <li>「早寝早起き朝ごはん」運動を普及するために、学校と連携して「食育ソング」とダンスを制作。保育園や小学校のイベントでも取り入れられている。</li> <li>キャラクター「栄養戦隊 食レンジャー」による、イベント等での「早寝早起き朝ごはん」をテーマにした寸劇を通して、普及啓発を行っている。</li> </ul>
15	群馬県	沼田市	「元気もりもり朝ごはんプロジェクト」	沼田市立薄根中学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>生徒自身が考えた朝ごはんの献立を実際に作り、家族に振る舞う「朝ごはん大作戦!」を実施。</li> <li>毎年7月に「食を考える日」を設定し、栄養士による食の集会や授業を実施。</li> <li>生徒の呼びかけにより、専門家にサポートしてもらいながら食について学ぶクッキング教室を開催。</li> <li>生徒が考えたマスコットキャラクターを活用したピーズ通信や学校便り等を通して家庭、地域への周知を図っている。</li> </ul>
16		高崎市 前橋市	おやこでつくろう!朝ごはんレシピコンテスト	高崎市食生活改善推進協議会・前橋市食生活改善推進員協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>小学生とその保護者を対象とした「おやこでつくろう!朝ごはんレシピコンテスト」を実施。</li> <li>入賞作品のレシピ集を作成し、各学校や栄養職員へ配布。</li> <li>イベント等で試食会を実施するなど、レシピ集を活用した地域全体での朝食摂取向上に努めている。</li> </ul>
17	埼玉県	三郷市	やる気スイッチON!朝から元気な早稲田っ子	三郷市立早稲田小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>食育と体力作りを中心に、朝食・排便・朝運動等の健康教育を推進。</li> <li>栄養教諭による指導や、野菜の栽培を通して、食への関心を高める。</li> <li>長期休業中の生活習慣の乱れを防止するため、朝食カレンダーによる取組や学生ボランティアによるラジオ体操を実施。</li> </ul>
18	千葉県	成田市	八生っ子 早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち (ハーブくん音頭)	成田市立八生小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」を歌詞に盛り込んだ愛唱歌「ハーブくん音頭」やキャラクターを制作し、地域のイベント等でPR。</li> <li>生活アンケートの実施や「八生小共通実践事項」ハンドブックの配布を通して、家庭における基本的な生活習慣の定着をはかる。</li> <li>保護者や地域住民を対象に、企業の協力による出前講座を実施。</li> </ul>
19		松戸市	早ね・早おき、朝ごはんと外あそびの推進	松戸市立横須賀小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣に関する調査を毎月行い、結果を家庭に周知することで生活習慣の改善に取り組む。</li> <li>保護者に対して、健康教育の授業を公開したり、給食試食会を実施。</li> <li>「早寝早起き朝ごはんと外遊び」を学校の合言葉にして、学校便りや行事を通して生活習慣の大切さを家庭や地域へ発信している。</li> </ul>
20	東京都	小金井市	小金井市食育ホームページ	小金井市食育ホームページ編集委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>公募市民による編集委員会を開催し、ホームページを通して、朝ごはんをはじめとした食に関する情報を発信。</li> <li>科学的知見に基づいた解説に加え、家庭で取り組める朝食のレシピや具体的な生活習慣の改善策を紹介。</li> <li>学校や児童館等において編集委員による出前講座を実施。</li> <li>朝食の欠食改善を目的としたチラシを作成し、食育月間行事や農業祭等のイベントにて配布。</li> </ul>
21		墨田区	いきいき貯金	墨田区立業平小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>全校生徒を対象に、生活習慣に関する項目を点数化し、自分の口座にためる生活リズムカード「いきいき貯金」を実施。</li> <li>生活習慣が乱れやすい長期休業の時期などに合わせ、年3回実施。</li> <li>頑張った児童を学校便りで紹介するなどして、家庭での取組を奨励。</li> </ul>

No.	都道府県名	市町村名	活動名称	団体等名称	概要
22	神奈川県	秦野市	「子どもJoy!Joy!プラン」健康・体力づくり実践研究校	秦野市立しづさわ幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> <li>・園児の基本的な生活習慣の定着に向けて、外部講師による職員研修や保護者向けの講演会を開催。</li> <li>・登園後20分運動する「朝一運動」や、月に一度、親子で運動できるよう降園後に幼稚園を開放する「親子で運動わくわくタイム」を実施。</li> <li>・「幼児期に身に付けておくべき基本的動作36」を調査し、足りない動作については、遊びながら基本動作を習得できるよう工夫。</li> </ul>
23		三浦市	「子どもJoy!Joy!プラン」健康・体力づくり実践研究校	三浦市立南下浦中学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりとして、朝食に焦点を当て、朝食アンケートや料理教室などを開催。</li> <li>・体力づくりとして、外部講師を招き講習会やスポーツ教室を実施。新体力テストを年2回実施。</li> <li>・生活習慣改善として、総合的な学習の時間で「輝いている私」の単元を設定。</li> <li>・生活習慣アンケートや、キャラクターの活用、広報誌による普及啓発により、地域や保護者に対しても情報を発信。</li> </ul>
24	新潟県	長岡市	山本中学校校区 望ましい生活習慣強調週間	山本中学校区小中連携協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学区の小・中学校対象に起床時刻や就寝時刻、朝食、メディア視聴時間等に関する調査を実施。</li> <li>・調査結果等について、学区の小中学校の養護教諭部会で協議し、保護者・地域住民へ周知。</li> <li>・早期の生活習慣形成を目指し、保育園の保護者を対象に啓発活動を実施。</li> </ul>
25	富山県	氷見市	「生活習慣を見直し、自ら進んで健康づくり」	氷見市立十三中学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・養護教諭や栄養職員と連携し、生活習慣改善のための学級活動を実施。</li> <li>・長期休業中に合わせ、生活の記録と生活の見直しを実施。</li> <li>・外部講師による健康エクササイズや健康づくり講演会等を開催。</li> </ul>
26		小矢部市	「よい眠り、しあわせ朝ごはんで元気な石っ子」	小矢部市立石動小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「よい姿勢と健康」をテーマに指導を実施し、子供の元気な心と身体の育成。</li> <li>・長期休業中に生活カードを活用し生活習慣の乱れを防止。</li> <li>・生活カードの分析結果を基に、保健委員会の児童が集会で発表を実施。</li> </ul>
27	石川県	宝達志水町	宝達志水町家庭教育支援活動	家庭教育支援チーム ひなたぼっこ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育所や小学校において、紙芝居、人形劇等による「早寝早起き朝ごはん」運動の普及啓発を実施。</li> <li>・生活習慣改善などの子育てに関する相談対応。</li> <li>・就学時健診や授業参観時に、家庭教育支援講座を実施。</li> </ul>
28		加賀市	げんきいっぱいいなっこ	キッズランドいなみえん	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜や果物を栽培し、親子で調理をすることで、食への関心を高める。</li> <li>・地域の乳幼児の保護者を対象に「早寝早起き朝ごはん」の重要性についての紙芝居等を実施。</li> <li>・広報誌を近隣の小学校、公民館、地区会館へ配布し、地域へ生活習慣改善の重要性を発信。</li> </ul>
29	長野県	青木村	あおきっ子教育ポイント5か条	青木村教育委員会(保小中一貫教育推進委員会)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子供たちの生活規範として、「早寝早起き朝ごはん」を含む「あおきっ子教育ポイント5か条」を制定。</li> <li>・村の全家庭に配布し、教員や保護者、村民が参加する「子育てフォーラム」で検証を実施。</li> <li>・簡単に栄養満点な朝ごはんレシピを募集。ベスト10を発表するとともに、教育委員会ロビーにレシピを掲示し、朝ごはんの重要性を訴えた。</li> </ul>
30	岐阜県	七宗町	すっきりお目覚めプロジェクト	七宗町学校教育振興会養護教諭部会(上麻生小学校・神淵小学校・上麻生中学校・神淵中学校)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「すっきりお目覚めプロジェクト」をキャッチフレーズに、2小学校、2中学校が連携した取組を実施。</li> <li>・町内各校で統一した目標就寝時刻を設定し、共通理解を図る。</li> <li>・アウトメディア(テレビの視聴時間やゲームの時間の取決め)、ノーメディア(テレビ・ゲームを全く見ない取組)を実践。</li> </ul>
31		大垣市	綾っ子健康プラン	大垣市立綾里小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・主体的に健康な心と体を育むことができる子の育成を目指した、健康教育(綾っ子健康プラン)を推進。</li> <li>・授業参観日に、親子で子供の生活習慣の在り方等を考える授業を実施。</li> <li>・毎月第3週の日曜日(家庭の日)前後の授業日5日間、全校児童を対象に生活の様子を記入する「綾っ子健康貯金」(個別健康観察票)を実施。</li> </ul>
32	静岡県	富士宮市	北山小早寝早起き朝ごはんプロジェクト	富士宮市立北山小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全学年対象に食育事業を実施し、早寝早起き朝ごはんの大切さを周知。</li> <li>・委員会による早寝、早起き、朝ごはんについてのアンケートの実施。保健だよりにて、結果を報告、周知。</li> <li>・全学年を対象とした「おはし検定」を実施。早寝早起き朝ごはんプロジェクトの取組の周知の場として活用。</li> <li>・各家庭のプロジェクト取組状況を把握し、おたよりや授業参観にて啓発。</li> <li>・朝食摂取状況や生活習慣の改善が図れていない児童の保護者に対し、個別面談を実施。</li> <li>・保健主事研修会にて、他校との意見交換会の実施。</li> </ul>

No.	都道府県名	市町村名	活動名称	団体等名称	概要
33	愛知県	西尾市	早ね・早おき・朝ごはん運動	西尾市立西尾小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域学校保健委員会で「早ね早おき朝ごはん」運動をテーマとして取り上げ、地域や家庭に啓発。</li> <li>・4年生対象に基本的な生活習慣を身に付けることを目的とした1泊2日の宿泊行事「早ね・早おき・朝ごはん教室(早早教室)の実施。</li> <li>・「早ね早おき朝ごはん」の歌と踊りを創作し、行事等で披露。</li> <li>・各学期に1回、1週間生活習慣等を記録、見直しをする「ライフアップカード」を実施。</li> </ul>
34		豊田市	食育を中心としたヘルスアップデーの活動	豊田市立豊南中学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎月19日をヘルスアップデーとし、「早寝早起き朝ごはん」チェックカードを使った、生活習慣やメンタル面のチェックを実施。</li> <li>・カードのチェック結果は、個別指導に活用したり、模範的な生活習慣の生徒を表彰することで生活改善の意欲へつなげる。</li> <li>・保護者の理解と協力を得るため、取組の様子は保健集会や保健だより、ホームページ等を通じて家庭に知らせている。</li> </ul>
35	滋賀県	竜王町	親子で取り組む ふれあいウィーク『できたかな』	竜王町立竜王西幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動の内容に園独自で「朝うち」を加え、基本的な生活習慣確立を目指した取組を推進。</li> <li>・年齢に応じた内容を『できたかな』の項目に取り入れ、1日の生活を親子で振り返り、改善又は園と家庭との連携につなげる。</li> <li>・「ふれあい」遊びについてもチェックシートの項目に入れ、親子でのふれあいを楽しみ、充実した時間を過ごせるようにする。</li> </ul>
36	大阪府	富田林市	たかべ みそ汁 元気いっぱい	富田林市立高辺台小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きして「朝ごはん」「朝のあいさつ」「朝読書」のリレーで学校生活をスムーズにスタートする「3つの朝運動」を推進。</li> <li>・栄養教諭による授業や、学校と地域が協働しての「みそ汁づくり」、企業のCSR活動を積極的に取り入れた食育活動を展開。</li> <li>・登下校の見守り活動においてあいさつ運動を年間約200回実施。</li> <li>・毎週木曜金曜の始業前の15分間朝読書を実施。</li> </ul>
37	和歌山県	海南市	南野上早寝早起き朝ごはん運動	南野上公民館わくわくルーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏休み中の毎週水曜日の朝にラジオ体操や地域の指導者によるダンスや踊りの稽古を実施。</li> <li>・稽古の後は、地域で取れた野菜などを使って、地域の人たちと一緒に準備した朝ごはんを食べる。</li> </ul>
38		紀の川市	子どもの笑顔は正しい生活リズムから！	社会福祉法人陸美会 名手保育園	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アンケート調査により実態を把握し、保護者へ結果をフィードバック。</li> <li>・朝食レシビの提供や、「生活がんばり表」「すいみん表」を活用した生活習慣の改善。</li> <li>・イベントや実践発表の場で、「早寝早起き朝ごはん」の大切さを普及啓発。</li> </ul>
39	岡山県	吉備中央町	生き方プログラム・「早寝 早起き 朝ごはん」	学校法人おかやま希望学園・吉備高原のびのび小学校・吉備高原希望中学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全寮制教育の特性を生かし、基本的な生活習慣・社会的な生活習慣・学習習慣の形成を目指したプログラムを実施。</li> <li>・週末帰省時にも「週末の生活リズム点検表」や「連絡帳」による生活習慣の確認、見直しを実施。</li> <li>・食の大切さを学ぶ機会として稲刈りや野菜の収穫等の体験活動を実施。</li> </ul>
40		津山市	「輝きプラン」～みんな輝く広戸っ子を目指して～	津山市立広戸小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学期ごとに生活リズム向上取組強化週間を実施し、生活リズム向上の意識を高める。</li> <li>・毎朝登校後に、「がんばり票」を使い、基本的な生活習慣や学習習慣の確認、見直しを実施。</li> <li>・年2回、中学校区全体でノーメディアへの取組を実施。</li> <li>・PTA、町内会、老人クラブ等と連携してラジオ体操やあいさつ運動を実施。</li> </ul>
41	広島県	福山市	のとはらパワフルキッズ	福山市立能登原小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「調和のとれた朝食の重要性」等をテーマとした食育授業研究の実施。</li> <li>・朝会や集会の場において、保健体育委員会の児童等による朝食の意義や健康等についての発表を開催。</li> <li>・大学生とともに「朝食の重要性」等をテーマとした食育カルタを作成し、児童会行事にてカルタ取り大会を実施。</li> <li>・「5分間運動・学習健康カード」を使った生活習慣等の見直しを実施。</li> </ul>
42		尾道市	つながる因北つくしっ子活動	尾道市立外浦保育所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集会や運動会等での「早寝早起き朝ごはん」体操の実施。</li> <li>・「基本的な生活習慣実態調査」を実施し、結果については家庭にフィードバックするとともに、取組の参考としている。</li> <li>・小学校区の小学校・幼稚園・保育所と連携して「生活アンケート」を作成し、校区全体での取組を実施。</li> <li>・広報誌や教材、学習講座を通して保護者への啓発活動を実施。</li> </ul>

No.	都道府県名	市町村名	活動名称	団体等名称	概要
43	山口県	美祢市	生活リズムを整えよう～早寝早起き朝ごはん～	美祢市食育ネットワーク会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育の推進を目的に学校や市民福祉部、農協、農林事務所等が連携。</li> <li>・「元気キッズ・食育広場」(保育園)、「生活チェックカード」「『食事、運動・遊び、読書』90日元気手帳」の活用(小学校)、栄養教諭を中心に委員会による朝ごはんについての発表(中学校)を実施。</li> <li>・年2回の活動報告や共通のアンケート、食育研修会の実施によって、関係機関の共通理解、連携を深める。</li> </ul>
44		柳井市	おいしい! たのしい! おすすめ! 朝食レシピ	柳井市小中学校PTA連合会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各校PTA委員による手早く簡単にできる朝食作りの研修会を実施。</li> <li>・おすすめ朝食レシピを募集し、レシピ集として各校へ配布。保健センターホームページにレシピ集を掲載。</li> </ul>
45	徳島県	藍住町	小学校食生活教室	藍住町食生活改善推進協議会「藍愛グループ」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・6年生を対象に授業時間を使って、食生活教室を実施。朝食の大切さ等を普及するとともに、保護者にも情報提供を行っている。</li> <li>・児童の朝食内容を元に絵カードを使って食べ物の働きを分類し、日頃の朝食内容や生活リズムを振り返る機会としている。</li> <li>・地産地消、郷土料理、不足しがちな野菜料理を意識し、調理実習を行っている。</li> <li>・小中学生対象「朝食アイデア献立コンクール」(町主催)の優秀作品の紹介・普及に取り組んでいる。</li> </ul>
46	香川県	高松市	家庭健康会議「わが家のすこやか会議」	高松市立太田南小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「生命の教育」カリキュラムに基づく「健康貯金」を年3回実施し、児童の生活習慣等の状況を把握。</li> <li>・個人データを6年間蓄積し、学校と保護者が共有し、指導改善に生かしている。</li> <li>・生活習慣等について発表や意見交換を行う「いきいき委員会」を年1回開催。</li> <li>・「いきいき委員会」での結果、課題を、児童が議長となり家族で話し合う「わが家のすこやか会議」を行う。</li> </ul>
47		高松市	「屋島っこ 元気パワーアップ大作戦」	高松市立屋島小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣調査等をもとに、養護教諭を中心とした学級担任をはじめとする全教職員による日常的な取組。</li> <li>・「すこやか月間」(6月・10月)に合わせて「健康ミニイベント」(健康カルタ・紙芝居・クイズ・歯の染め出し等)を実施。</li> <li>・運動会での「早寝・早起き・朝ごはんダンス」による地域全体への啓発。</li> <li>・休日の生活習慣の維持と学力の向上に重点を置いた「屋島小学校土曜朝塾」の実施。</li> </ul>
48	愛媛県	鬼北町	「歯磨き・洗顔・朝ごはん運動」	鬼北町立近永小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「早寝早起き朝ごはん」につながる基盤づくりとして、「歯磨き・洗顔・朝ごはん」運動を推進。</li> <li>・毎朝、各学級にて「おはようチェック」を行い、児童の状況を確認しながら個に応じた指導を実施。</li> <li>・全校児童を対象に、保健委員会による「歯みがき集会」を開催。</li> <li>・児童・保護者を対象にアンケート調査を実施。調査結果は児童・保護者へ還元し、意識向上に役立っている。</li> </ul>
49		四国中央市	家庭教育支援活動	四国中央市ふれ愛グループ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市内関係機関と協力・連携し、「早寝早起き朝ごはん」運動に関連した講座や懇談会、家庭教育学級、キッズステーションを実施。</li> <li>・週2回、家庭教育・子育て相談日を設定。教育カウンセラー、元教員、PTA役員等のスタッフによる保護者への個別相談及び支援を実践。</li> <li>・リーフレットや情報紙を市内の幼稚園・保育所・小中学校等に配布し、普及・啓発を図る。</li> </ul>
50	佐賀県	小城市	早寝・早起き・朝ごはん運動	小城市教育委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教育委員会の重点目標の一つとして、市内一体となった取組を展開。</li> <li>・市内の小・中学生対象に、『早寝・早起き・朝ごはん』の原画及び標語を募集。入選作品を掲載したカレンダーを製作し、市内の各家庭へ配布。</li> <li>・食育活動の一つとして子供たちに田植や稲刈り、そばの種まきと収穫などの体験を実施。</li> </ul>
51		佐賀市	早寝・早起き・きちんと朝ごはん	佐賀市立思斉小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学期ごとに、「早寝・早起き・きちんと朝ごはん」強化期間を設定。</li> <li>・チェックカード「思斉っ子 早ね・早起き・朝ごはん大作戦」を活用し、生活習慣の改善を図る。</li> <li>・「わが家のおすすめ味噌汁レシピ」を保護者から募集し、優秀レシピは、給食のメニューに採用。</li> <li>・食育活動の一つとして、給食週間の郷土料理の実施。また、給食に使用している郷土の食材を知らせている。</li> </ul>
52	熊本県	八代市	中学校区保、小、中連携「ノーマディアデー、早寝・早起き、朝ごはん」	八代市立有佐小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中学校区の保育園、小学校、中学校が連携して「ノーマディアデー、早寝・早起き・朝ごはん」の取組を実施。</li> <li>・各家庭の実態に応じた目標を設定し、基本的な生活習慣を段階的に習得できる「ノーマディアデー、早寝・早起き・朝ごはん」カードによる活動を実施。</li> <li>・取組の結果については、学校便り等を通じて、家庭及び地域へ広く啓発を図っている。</li> </ul>

No.	都道府県名	市町村名	活動名称	団体等名称	概要
53	宮崎県	門川町	「早起き・早寝・朝ごはん・朝うんち」推進運動	門川町立門川中学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>「早起き・早寝・朝ごはん・朝うんち」をスローガンに掲げ、食を通して、「学校」「家庭」「地域」で規則正しい生活習慣を身に付ける取組を推進。</li> <li>地元の食材を使い調理された栄養満点の朝ごはんを食べることで成長期に必要な朝ごはんの質と量を体感できる「朝食レストラン」を実施。</li> <li>夏季休業中には、食に関する学習を行う「健康チャレンジ塾」を実施。</li> </ul>
54		美郷町	黒木元気づくりプロジェクト	美郷町立黒木小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子で生活習慣や健康についての知識を高めるための「学校保健委員会」を年2回実施。</li> <li>「健康チェックカード」を使い、生徒の生活習慣を把握し、適切な指導につなげている。</li> <li>自分に何の栄養が足りていないか確認し、バランスの良い朝食を目指すための「朝ごはんパクパクカード」による取組を実施。</li> </ul>
55	鹿児島県	奄美市	元気もりもり屋ん子	屋仁校区子ども会	<ul style="list-style-type: none"> <li>長期休業中だけでなく、平日にもラジオ体操を実施。</li> <li>子供会育成会員が中心となり、地域を巻き込んで40年以上継続。</li> <li>ラジオ体操終了後は、体力づくりや地域の清掃活動などボランティア活動を実施。</li> </ul>
56		鹿児島市	きらきら坂元っ子(すこやか健康づくり)	鹿児島市立坂元小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校とPTA保健体育部の連携により、アンケートやチェックカードを活用した生活習慣の改善を実施。</li> <li>バランスのとれた朝食内容を目指すため「朝食ふりかえりシート」を使った取組を実施。</li> <li>夏休みを利用し、親子で栄養バランスを考えた朝食づくりを実施。</li> <li>「栄養満点！かんたん朝食レシピ」の募集を通して食育活動を推進。レシピ集を作成し、各家庭に配布。</li> </ul>

#### 【指定都市推薦】

57	埼玉県	さいたま市	自ら考え、学び、表現豊かに伝え合う児童の育成	さいたま市立辻南小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>「辻南っ子生活習慣チェックシート」による生活習慣の振り返り。</li> <li>長期休業中の生活習慣の乱れを防ぐため、基本的な生活習慣を意識できる生活表を作成し、各家庭で実践。</li> <li>養護教諭による生活習慣向上に向けた指導や保護者や地域住民等を対象とした講座の実施。</li> </ul>
58	神奈川県	川崎市	食育出前講座	川崎市食育推進分科会	<ul style="list-style-type: none"> <li>児童館を利用する小学生やその保護者を対象に実施する、食育講話及び調理体験による出前講座。</li> <li>高校のクッキング部の生徒が主体となって行う講座は、受講者だけでなく、実施する高校生にとっても、食への関心を高める機会となっている。</li> </ul>
59	京都府	京都市	安井小はみんな家族・生活をふりかえろう	京都市立安井小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>「早寝早起き朝ごはん」をテーマにした保護者同士のワークショップの実施。</li> <li>地元の夏祭りにおいて、学生ボランティアが「早寝早起き朝ごはん」等をテーマにした啓発劇を実施。</li> <li>児童活動や委員会活動において、児童による食育等に関する紙芝居・クイズづくりを実施。</li> <li>学校HPIによる毎日の給食献立説明や児童に向けての給食クイズ作成などによる積極的な食育指導の実施。</li> </ul>

#### 【「早寝早起き朝ごはん」全国協議会推薦】

60			明治食育セミナー	株式会社明治	<ul style="list-style-type: none"> <li>幼稚園・小中学校などへ食育に関する楽しく学べるコンテンツを作成し、出前授業を実施。</li> <li>バター作り体験や朝ごはん作りなどが体験できる親子クッキングを実施。</li> <li>朝ごはんソングを作成し普及啓発に活用。</li> </ul>
61			「早寝早起き朝ごはん」国民運動への取り組み	国立大学法人上越教育大学	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域の栄養士協議会と連携し、学校で活用可能な食育コンテンツとして「早寝早起き朝ごはん」運動を取り入れ、食生活面と健康面に配慮した教育を行う。</li> <li>学校教育における食や健康についての科目を実施し、将来教員を目指す学生に対して、「早寝早起き朝ごはん」の重要性を学ばせているほか、入学時のオリエンテーションにおいても、「早寝早起き朝ごはん」の重要性を周知。</li> <li>地域貢献事業として、幼児や小中学生、保護者等を対象に「早寝早起き朝ごはん」の重要性等 についての出前講座を実施。</li> </ul>
62			睡眠、生活リズムの大切さを伝える講演活動	ねむりの駅ライフショップまつおか	<ul style="list-style-type: none"> <li>県内の小中学校の要請に基づき、「早寝早起き朝ごはん」等に関する講演を実施。</li> <li>地方紙やタウン情報誌において、「早寝早起き朝ごはん」に関するコラム等を執筆するなど、メディアを通した普及啓発に努めている。</li> </ul>