

輝け！ からだ こころ いのち

活動の名称

「元気もりもり朝ごはんプロジェクト」

団体等の名称

沼田市立薄根中学校

活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 保育所 小学校 中学校 高等学校 中等教育学校 特別支援学校
 児童館 公民館 図書館 PTA 子育て・教育支援団体、NPO 企業・事業所
 病院・保健所 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
 行政（教育委員会） 行政（保健・福祉部局） 行政（その他の部局）
 その他（ あぐり薄根 <地域婦人部野菜生産者組織> ）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

ねらい 自己の食生活を振り返り、課題を見つけ、望ましい食習慣へと改善していく力を育てる

食のアンケート調査から、朝食欠食、野菜・魚嫌い、食事の洋食化という課題が浮き彫りになった。そこで、「元気もりもり朝ごはんプロジェクト」を立ち上げ、テーマを年度ごとに設定し、6年間に渡ってその解決に取り組んだ。

食育年度別テーマ

平成21年度	朝ごはんをしっかりとうろ
平成22年度	野菜パワー 旬の野菜と栄養を知ろう
平成23年度	魚パワー 旬の魚と栄養を知ろう
平成24年度	和食パワー 和食のよさを知ろう
平成25年度	和食パワー 和食の達人になろう！ ごはん、みそ汁を作れるようになる
平成26年度	和食パワー 和食のよさを見直し 和食を受け継いでいこう！

◆ 主な活動内容

「食の応援団」の結成

保護者（母親委員）、専門家（栄養士）、地域（野菜生産者）、教職員、生徒（食生活改善推進委員ビーンズ）で食の応援団を組織し、本校の食の問題点を協議し、課題解決に向けた取組を計画的に実践している。

「薄根中 食を考える日」の設定と活動

毎年7月に「薄根中 食を考える日」を設定し、食の応援団の協力を得て、食の集会和食の授業を行っている。さらに、家庭へ向けて「健康メッセージ」が届けられている。

朝ごはん大作戦！～朝ごはんを作って家族に振る舞おう～

全校生徒が、食の授業で朝ごはんの献立を考え、夏休みに作って家族に振る舞う「朝ごはん大作戦！」を行っている。今年度は「和食パワー」をテーマに、一汁三菜の献立づくりを行った。生徒は、栄養のバランスや旬の野菜を使った料理などを一生懸命考えていた。

生徒が伝える食育「生徒食生活改善推進委員ビーンズ」の活動

「食生活の大切さを私たちが呼びかけていきたい」という生徒の思いから、食生活改善推進委員ビーンズが組織された。全校生徒の食の実態をもとに、「クッキング教室」の企画と開催、「ビーンズ通信」の発行、「食のコーナー」への掲示資料づくりなど、わかりやすく楽しい活動を目指して取り組んでいる。



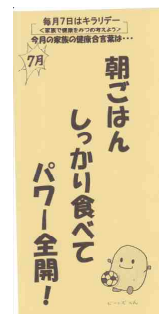
生徒が作った
朝ごはん



文化祭で
朝ごはんを紹介



生徒が考えた
キャラクター
「ビーンズ」君



食の応援団からの
「健康メッセージ」

◆ 活動の成果と今後の展望

- 《成果》
- ・生徒が自ら献立を考え、朝食を作り家族に振る舞うという活動を通して、生徒の食への興味や関心が高まり、学んだ知識や技能を生活の中に生かすことができるようになった。
 - ・朝ごはんを作る活動を通して、作ってくれる人への感謝の気持ちや、残さずに食べるなど食べ物を大切にすることを学んでいる。
 - ・朝食摂取率が向上した。〈平成21年度85%→平成26年度99%〉

《今後の展望》・個別指導や家庭との連携を緊密なものとして、きめ細やかな指導を推進していく。