

平成28年度優れた「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
被表彰活動一覧

No.	都道府県名	市町村名	活動名称	団体等の名称
【都道府県推薦】				
1	北海道	日高町	「日高町生きる力を育む早寝早起朝ごはん運動の推進に関する条例」の制定	日高町教育委員会
2		当別町	「こころのふれあい通学合宿」in当別	「こころのふれあい通学合宿」in当別 実行委員会
3	青森県	大間町	生活リズムを整え家庭学習の習慣化を目指そう運動	大間町学力向上研究会
4	岩手県	山田町	早寝早起朝ごはん+1	山田町立大浦小学校
5		金ヶ崎町	家庭教育宣言運動・地域子育て宣言運動	たくましかねがさき子育て協議会
6	宮城県	気仙沼市	「ぐんぐん のびのび おおやっ子」	気仙沼市立大谷幼稚園
7	山形県	鶴岡市	山五十川走ろう会活動	山五十川走ろう会
8		川西町	「早寝・早起き・家族で朝ごはん」運動	川西町立玉庭小学校学校運営協議会
9	茨城県	城里町	学校・家庭・地域とともに『早寝・早起き・朝ごはん』	茨城県城里町立常北小学校
10		高萩市	「早寝、早起き、朝ご飯、生活リズム」運動	・茨城県高萩市立君田小学校 ・茨城県高萩市立君田中学校
11	群馬県	前橋市	早寝早起朝ごはんで元気いっぱい運動	前橋市立広瀬小学校
12		沼田市	合い言葉は「早ね・早おき・朝ごはん 朝ごはんでスイッチオン！」	沼田市立薄根小学校
13	埼玉県	川口市	なみきっ子の生活スタイル『早寝早起朝ごはん！』	川口市立並木小学校
14		熊谷市	「熊谷の子どもたちは、これができます！『4つの実践』と『3減運動』」	熊谷市教育委員会
15	千葉県	市川市	市川市小学生朝食選手権	市川シビックロータリークラブ
16	東京都	杉並区	上井草健康推進地区連携事業	杉並区立三谷小学校
17		北区	家庭教育力向上アクションプラン「生活リズムおじゃま妖怪～退治日記～」	東京都北区教育委員会事務局教育振興部教育政策課
18	神奈川県	大和市	「子どもJoy!Joy!プラン」健康・体力づくり実践研究校	大和市立大野原小学校
19		平塚市	旭陵Joy!Joy!健康・体力づくり	平塚市立旭陵中学校
20	新潟県	津南町	津南ヘルスチャレンジカード わが家の約束	・いきいき大好き津南町推進委員会 ・育ネットつなん（※2団体の連携活動）
21		上越市	「八千浦学園ライフスタイル」の実践	上越市立八千浦中学校
22	石川県	かほく市	子どもの生活リズム向上推進事業	かほく市立七塚小学校
23		加賀市	我が家のお手軽朝ごはんメニュー	・加賀市立橋立中学校 ・加賀市立橋立小学校
24	福井県	福井市	光陽中学校区家庭教育スタンダード	福井市光陽中学校区教育研究会
25		美浜町	「睡眠」を中核とした児童生徒の健全な育成	美浜町小中学校教育研究会
26	長野県	塩尻市	塩尻市「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」市民運動	塩尻市教育委員会
27	岐阜県	下呂市	ひとりだちを誇る自分作り ～LPO活動で生活の見直し～	下呂市立竹原中学校
28		垂井町	眠育の推進～はやねをするといいきもち～	垂井町園長会
29	静岡県	富士宮市	生活習慣パワーアップ運動	富士宮市立袖野小学校
30		伊東市	健康な心・体づくり	伊東市立川奈小学校
31	愛知県	豊田市	メタボさよならプロジェクト	豊田市立広川台小学校
32		豊山町	学力・体力・気力の向上は 生活習慣の立て直しから	豊山町立志水小学校
33	滋賀県	近江八幡市	ノーゲーム・チョイテレビ運動	近江八幡市立馬淵小学校
34	京都府	精華町	「せいか食育劇団もぐもぐ」による劇公演	せいか食育劇団もぐもぐ

No.	都道府県名	市町村名	活動名称	団体等の名称
35	大阪府	寝屋川市	「あさから元気！しめのっ子」	寝屋川市立点野小学校
36		寝屋川市	「元気の種をそだてよう石津っ子」	寝屋川市立石津小学校
37	兵庫県	加東市	こどもさんさんチャレンジ	加東市・加東市教育委員会
38		豊岡市	家庭で広めよう“あたりまえ生活習慣”早寝・早起き・朝ごはん	豊岡市教育委員会
39	奈良県	田原本町	元気なならっ子約束運動	田原本町立南幼稚園
40	和歌山県	和歌山市	「宮前っ子 子育てプラン」	宮前地区子どもを育てる会
41		和歌山市	朝活チャレンジプロジェクト	和歌山県立桐蔭中学校
42	岡山県	矢掛町	川面っ子は 98のきらきらキッズ！	矢掛町立川面小学校
43		勝央町	自分でつけよう！いい習慣！	勝央町立勝央北小学校
44	広島県	竹原市	早寝早起き3色朝ごはん	竹原市立吉名小学校
45		福山市	自立の力をつけるための食育	食をかんがえる会－はぐ∞ちやいるどー
46	山口県	岩国市	かかわり愛で育む ひがしっ子	岩国市立東小学校
47	徳島県	鳴門市	うずっこ「早寝 早起き 朝ごはん」運動	鳴門市鳴門西小学校
48	香川県	三豊市	すっきり いきいき 詫間小大作戦	三豊市立詫間小学校
49		高松市	「めざせ元気なあじっ子」基本的な生活習慣の定着	高松市立庵治小学校
50	愛媛県	大洲市	家庭教育支援	大洲子育てサポート“そよ風”
51		宇和島市	すくすく育て 九島っ子	宇和島市立九島小学校
52	高知県	南国市	南国市立十市小学校の食育の実践	南国市立十市小学校
53	福岡県	久留米市	学校と家庭をつなぐ「性」と「食」をつなぐ「生教育」	東国分小学校食育推進委員会
54	熊本県	人吉市	ぱくぱく週間	人吉市立人吉西小学校
55	宮崎県	日南市	油津ファイブ 「あ」クション	日南市立油津小学校PTA
56	鹿児島県	奄美市	朝から元気 名小の子	奄美市立名瀬小学校
57		南さつま市	加世田高校朝食プロジェクト ～毎日食べよう朝ごはん～	鹿児島県立加世田高等学校家庭クラブ
58	沖縄県	那覇市	「早寝・早起き・朝ごはん・早登校」を実践する児童の育成	那覇市立曙小学校
【指定都市推薦】				
59	埼玉県	さいたま市	生活習慣の育成	さいたま市立善前小学校
60	大阪府	堺市	みんなく	堺市立三原台中学校及び「みんなく」地域づくり推進委員会
【「早寝早起き朝ごはん」全国協議会推薦】				
61			日本マクドナルドの食育支援活動	日本マクドナルド株式会社
62			「乳の食育」雪印メグミルク 食コミュニティ	雪印メグミルク株式会社
63			「早寝早起き朝ごはん」運動の実践促進のための広報	全国国公立幼稚園・こども園PTA連絡協議会

平成28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	団体等の名称	概要
1	北海道	日高町	「日高町生きる力を育む早寝早起き朝ごはん運動の推進に関する条例」の制定	日高町教育委員会	<ul style="list-style-type: none"> 平成28年2月、「日高町生きる力を育む早寝早起き朝ごはん運動の推進に関する条例」が公布、同年4月1日施行。 「日高町早寝早起き朝ごはん運動行動計画」を策定し、8月末に議会全員協議会で説明後、住民に周知し、生活習慣の改善及び早寝早起き朝ごはん運動を実践する機運の醸成につなげている。
2		当別町	「こころのふれあい通学合宿」in当別	「こころのふれあい通学合宿」in当別 実行委員会	<ul style="list-style-type: none"> 町内小学校5、6年生を対象に年2回、家族と離れ地域のコミュニティーセンターで共同生活しながら通学する通学合宿を行い、集団生活を通して自主性や社会性を身に付けるとともに、規則正しい生活習慣の確立を図る取組を実施。 朝6時に起床し、ラジオ体操の代わりに当別町の無形文化財である当別音頭を全員で踊り、規則正しい生活のスタートを切る。 自分たちで朝ごはんを作りみんなで食べることに、仲間意識や協調性を身に付けながら健康的な生活を送る。
3	青森県	大間町	生活リズムを整え家庭学習の習慣化を目指す運動	大間町学力向上研究会	<ul style="list-style-type: none"> 町内の各小中学校の全児童生徒及び全家庭を対象として、「ノーマディア・チャレンジ」と「自立へのステップ・アップチャレンジ」を実施。 「ノーマディア・チャレンジ」は、生活習慣を見直し自発的に改善することによって家庭学習を習慣化することを目的とし、「メディア」に頼らない生活ができるよう挑戦する取組。 「自立へのステップ・アップチャレンジ」は、「自分のことは自分でできる力」を身につけることを目的に、我が家のルールを決めて取り組む活動。
4	岩手県	山田町	早寝早起き朝ごはん+1	山田町立大浦小学校	<ul style="list-style-type: none"> 「早寝早起き朝ごはん+1(歯磨き)を実践し、健康な身体を作り、守ろう」を「まなびフェスト」(学校経営の具体的な達成目標)や地区教育振興運動のテーマに位置付け、家庭・地域と連携し、本運動を展開。 児童が主体的に「早寝早起き朝ごはん+1(歯磨き)」に取り組むよう、本運動の意義や目的を理解させる指導による意欲の喚起及び実践力向上(習慣化)を図るため繰り返し指導。
5		金ヶ崎町	家庭教育宣言運動・地域子育て宣言運動	たくまじいかねがさき子育て協議会	<ul style="list-style-type: none"> 家庭教育宣言運動では、幼児から小中学生まで「早寝・早起き・朝ごはん・体力づくり」の4項目について、家庭で定めた目標時間に取り組むことにより、規則正しい生活習慣の確立を目指している。 地域子育て宣言運動では、地域の子供の顔と名前を覚えること、「おはよう」「おかえり」などの声掛けをするを取組の内容としている。
6	宮城県	気仙沼市	「ぐんぐん のびのび おおやっ子」	気仙沼市立大谷幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> 歯みがきができたか、うんちが出たか、朝ごはんを食べてきたかの3項目をチェックする「おおやっこカレンダー」の取組及び宮城県教育委員会で取り組んでいる「はやね・はやおき・あさごはん体操」の実施。 「ノーマディア・チャレンジ」は、生活習慣を見直し自発的に改善することによって家庭学習を習慣化することを目的とし、「メディア」に頼らない生活ができるよう挑戦する取組。 大谷公民館等と連携し、家庭教育学級等の開催や公民館だよりによる啓発活動により、各家庭の教育力の向上につなげている。 子供たちの基本的な生活習慣の定着促進のため、宮城県全体で推進しているルルブル運動(しっかり寝ル・きちんと食ベル・よく遊ブで健やかに伸びル)に取り組んでいる。
7	山形県	鶴岡市	山五十川走ろう会活動	山五十川走ろう会	<ul style="list-style-type: none"> 集落内の小学生と保護者、地域の有志が参加し、4月～11月初旬の毎週火・木・土曜日、朝6時30分に山五十川公民館に集合してラジオ体操を実施。 その後、それぞれの成長過程や体力に合わせて、集落内の2kmコース、1kmコースのランニング又はウォーキングを実施。 40年以上活動を継続しており、子供たちの早起き習慣作りや体力向上、しっかり朝食をとる習慣につながっている。また、集落の大人の参加も多く、世代間交流の機会となっている。
8		川西町	「早寝・早起き・家族で朝ごはん」運動	川西町立玉庭小学校学校運営協議会	<ul style="list-style-type: none"> 児童の家庭生活リズム調べを年3回実施し、児童会活動を通じ自らの生活を見つめ直す取組を行い、意識向上を図る。 「アウトメディア・チャレンジ」と題し、テレビ・ゲーム時間を減らし、読書や家族との触れ合いの時間を持つ取組をPTAと協力して実施。 生活リズム強化週間を設定、PTA主催の標語募集、学校での定期集会や学校便り等による児童・保護者への啓発、地区交流センターと協力してポスターを作成、全戸配布し地域啓発活動を行う。
9	茨城県	城里町	学校・家庭・地域とともに『早寝・早起き・朝ごはん』	茨城県城里町立常北小学校	<ul style="list-style-type: none"> 『早寝・早起き・朝ごはん』の標語やキャラクター、詩の募集を行い、作品がデザインされた啓発用ポケットティッシュを、運動会で町のキャラクターホルルとPTAが配布するなどして保護者や地域にも普及啓発を図る。 年4回、全児童を対象に「元気カード」を発行し、児童が生活習慣の振り返りをする、家庭からのコメントも記入することで、基本的な生活習慣を身に付ける。 外部講師を招いて、親子で学ぶ健康教室を開催する。
10		高萩市	「早寝、早起き、朝ご飯、生活リズム」運動	茨城県高萩市立君田小学校 茨城県高萩市立君田中学校	<ul style="list-style-type: none"> 小学校では、マナー週間、「ノーテレビデー」、「ノーゲームデー」を設定することで、規則正しい生活の実践や学習時間の確保について家庭と連携して取り組むとともに、稲作りや野菜を育てる活動等を通して、食の大切さを学んでいる。 中学校では、生徒自らが作成した「生活時間リアル！チェック」等を通して、生徒が自分で基本的な生活習慣を見つめ、生活習慣の確立を図る取組を実施。 小中学校合同で、「お花見給食」や「青空給食」などの機会を設けたり、保護者参加の学級活動を実施したりすることで、地域・家庭が一丸となって「食育」を進めている。

No.	都道府県名	市町村名	活動名称	団体等の名称	概要
11	群馬県	前橋市	早寝早起き朝ごはんで元気いっぱい運動	前橋市立広瀬小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・年2回の学校保健委員会で、「早寝早起き朝ごはん」を年間のテーマに保健委員の児童が研究発表し、発表内容や「朝ごはん簡単レシピ」を、家庭・地域向けに毎月の便り(保健だより等)やHPで情報発信。 ・食育推進の実践の一つとして、全家庭向けに「食育に関するアンケート」を行い、給食委員の児童が結果をまとめ、全校に紹介、PTA広報に掲載。 ・調理場の栄養教諭や企業の社会貢献授業(ヤクルト:おなか元気教室)派遣講師を活用し、授業や学年PTA行事の場で食育の普及啓発を推進。
12		沼田市	合い言葉は「早ね・早おき・朝ごはん 朝ごはんスイッチオン！」	沼田市立薄根小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・利根沼田地域の栄養士と協力して児童への朝ごはんアンケートを実施し、その結果をもとに家庭での「夏休み朝ごはんチャレンジ」を実施したり、栄養教諭と連携し、「朝ごはんの3つのスイッチ(おなかのスイッチ、頭のスイッチ、体のスイッチ)」をテーマに、体験的な学級活動(食育活動)を実施することで、児童の望ましい食習慣の育成を図る。 ・特別支援教育エリアサポートモデル校としての実践から、個別の支援を必要とする児童一人一人に配慮し、食を通じた相談活動を行っている。
13	埼玉県	川口市	なみきっ子の生活スタイル『早寝早起き朝ごはん!』	川口市立並木小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・教科等による指導と1年生親子会食等における講話を通して、朝食の重要性を児童・保護者へ周知。 ・なみきっ子ノートを活用し、家庭と連携して、健康な心や体づくり、望ましい生活習慣を育成。 ・けんこう会議、健康づくりカードにおいて、学校と地域が連携した児童の生活習慣改善を推進。 ・週2回のなみきっ子体操(業間運動)を通して、運動習慣を定着。 ・毎年、朝食アンケート結果を「食育だより」に掲載し、家庭・地域へ啓発。
14		熊谷市	「熊谷の子どもたちは、これができます!『4つの実践』と『3減運動』」	熊谷市教育委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・「熊谷の子どもたちは、これができます!『4つの実践』と『3減運動』」のリーフレットを作成・配布し、大人が手本となって、基本的な生活習慣の普及啓発に努めている。 ・熊谷市内の小・中学生(約11,000人)を対象にしたアンケート調査では、「毎日朝ごはんを食べる」という項目の結果は97.6%(平成27年)であった。毎年、「市報くまがや4月号」にアンケート結果を掲載し、本活動の啓発を図っている。
15	千葉県	市川市	市川市小学生朝食選手権	市川シビックロータリークラブ	<ul style="list-style-type: none"> ・小学生が、自分たちで考えた朝食のレシピで栄養価等の出来栄を競いつつ、「朝食の大切さ」や「生活習慣の改善」について学ぶ。 ・選手権終了後、参加したチーム各々の当日の朝食レシピについて、昭和学院短期大学栄養学科の教授が栄養学的に分析し、評価及び改善点などを記した冊子を昭和学院短期大学が独自に作成し参加者へ配付することで、普及啓発を図る。
16	東京都	杉並区	上井草健康推進地区連携事業	杉並区立三谷小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・学校を拠点とし、学校支援地域共生本部が中心となり、児童及び地域全体の健康づくりのため、①食:弁当の日、②生活:朝遊び見守り隊、全校歯磨き運動、「早寝早起き朝ごはん」の啓発、ノーマディアウィーク、「健康教育デー講演会」の開催、早起き早寝日安時間設定、③運動:ラグビー教室、馬術体験、早朝ラジオ体操の実施、④地域:「早寝早起き朝ごはんキャラバン」、保育園説明会、地域料理教室、リーフレットの発行などの取組を実施。
17		北区	家庭教育力向上アクションプラン「生活リズムおじやま妖怪～退治日記～」	東京都北区教育委員会事務局 教育振興部教育政策課	<ul style="list-style-type: none"> ・平成28年度策定の北区家庭教育力向上アクションプランの1つ。 ・「早寝・早起き・朝ごはん」について、親子でゲーム感覚で楽しみながらチェックする生活習慣チェックシート「生活リズムおじやま妖怪～退治日記～」を作成し、学校と連携して実施する。知らず知らずのうちに規則正しい生活を身に付けさせている。 ・取組の結果を集計・分析し、学校にフィードバックするとともに、児童に認定証を配付することで、生活習慣の見直しを図る。
18	神奈川県	大和市	「子どもJoy!Joy!プラン」健康・体力づくり実践研究校	大和市立大野原小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・平成26年度から、神奈川県健康・体力づくり推進計画の実践研究に取り組んでいる。 ・健康な体づくりを目指す中で、①運動への関心や実践力を高めるため、体づくり運動や新しい遊具、遊びの場の工夫等に取り組む、②「食育」を目的として、食事のバランス、朝ごはんの大切さ等について家庭も巻き込んだ取組を実施。 ・さらに、③「睡眠」の重要性や質についても学び、健康を運動・食事・睡眠の3点から考える研究を積み重ねてきた。
19		平塚市	旭陵Joy!Joy!健康・体力づくり	平塚市立旭陵中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・保健体育や家庭科の授業及び生徒による委員会活動を中心に、運動する機会を提供したり、食に関する知識や習慣の定着を図ったり、睡眠に関する実態調査アンケートの実施及び結果の考察を行ったり、健康三原則(運動・食事・睡眠)の定着を図った。 ・学校の教育活動全体を通して、授業だけでなくPTAや地域と連携した行事を行うとともに、自校での講演会や県フォーラム、地区・市における公開授業や研究協議会等において実践報告をするなど、具体的な取組を他校へ波及した。
20	新潟県	津南町	津南ヘルスチャレンジカードが家の約束	いきいき大好き津南町推進委員会 育ネットつなん (※2団体の連携活動)	<ul style="list-style-type: none"> ・いきいき大好き津南町は「津南ヘルスチャレンジカード」で朝食の摂取状況、睡眠時間・メディア視聴状況、血液検査・血圧測定結果、アンケート等を記入し把握することで、生活習慣の改善を図っている。 ・育ネットつなんは町の教育プラン作成の中核となり、園児を含めて中学生まで「早寝・早起き朝ごはん運動」の取組を拡大。リーフレット「わが家の約束」を活用した実践と結果の公表により、生活習慣の改善と保護者の意識改革を図っている。
21		上越市	「八千浦学園ライフスタイル」の実践	上越市立八千浦中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠時間・食事・メディアにかかる時間等の調査を行い、外部講師に指導を受けながら児童生徒がグループで話し合う。調査結果や話し合いの内容は、「八千浦学園学校保健委員会便り」として全戸に配布することで啓発につなげている。 ・学校保健委員会で作成した「八千浦学園ライフスタイル」を八千浦中学校区の全戸に配布し、児童生徒だけでなく地域全体で実践してもらえるよう明るい町づくり協議会や学校運営協議会へも協力を依頼している。

No.	都道府県名	市町村名	活動名称	団体等の名称	概要
22	石川県	かほく市	子どもの生活リズム向上推進事業	かほく市立七塚小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・がんばりカードや健康ビンゴ、「げんきあっぷカード」を活用し、児童生徒の生活のリズムが向上しているかどうか児童生徒自身と保護者に対して見える化を図っている。 ・七小元気祭りや「すくすく集会」(児童保健委員会)で、基本的な生活習慣について学ぶ場を設けている。
23		加賀市	我が家のお手軽朝ごはんメニュー	<ul style="list-style-type: none"> ・加賀市立橋立中学校 ・加賀市立橋立小学校 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活調べ等の取組を通じ、朝食の摂取状況や栄養バランス、睡眠時間等を把握し生活習慣の改善に向けた指導を進めるとともに、各家庭に協力を呼びかけている。 ・夏休みの課題として「我が家のお手軽朝ごはんメニュー」を募集。「お手軽朝ごはんレシピ集」として各家庭に配付。初年度は、文化祭で優れたレシピを調理し、試食会を開催。翌年度以降は、優れたレシピを掲示。 ・この活動を通じ、地域全体にバランスのよい朝食について考える機会を提供。
24	福井県	福井市	光陽中学校区家庭教育スタンダード	福井市光陽中学校区教育研究会	<ul style="list-style-type: none"> ・小学校(低中高学年)及び中学校の発達段階に応じた生活習慣等の指針を「家庭教育スタンダード」と銘打ち、教員とPTA代表者が協力して作成。 ・具体的な取組として、児童生徒が「家庭教育スタンダード」をもとに、生活習慣に関する自己目標を設定し、学校からのアンケートを用いて保護者が評価する。学校はアンケートを集計・分析し、課題や次年度の重点目標を設定する。
25		美浜町	「睡眠」を中核とした児童生徒の健全な育成	美浜町小中学校教育研究会	<ul style="list-style-type: none"> ・各学校の養護教諭が中心となり、年2回、2週間にわたり町内小中学校児童生徒が睡眠グラフを記録。その結果を各校の養護教諭が中心となり分析し、気がかりな家庭については担任・養護教諭が個別に指導・助言にあたっている。 ・「睡眠」活動の普及を図るため、地域を巻き込んだ教育講演会や養護教諭による保育園訪問も実施。 ・スポーツ少年団の活動終了時刻を町内で統一している。
26	長野県	塩尻市	塩尻市「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」市民運動	塩尻市教育委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・平成18年度から20団体が参画する塩尻市「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」推進委員会を組織し、継続した取組を行っている。オリジナルキャラクター等を作成し、構成団体等が様々な機会に活用して普及・啓発に努めている。 ・早い時期から生活リズムや生活習慣の重要性を啓発するため、チラシを作成して乳児の10か月相談会で配布し、啓発している。 ・生活習慣を親子で振り返れるよう生活記録表を作成し、市のホームページに公開している。
27	岐阜県	下呂市	ひとりだちを誇る自分作り～LPO活動で生活の見直し～	下呂市立竹原中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒会が提案した、一日の家庭生活の予定を立て、実行した足跡について自己評価や相互評価を行う「LPO活動」をPTA母親委員会などの協力を得て、実行。 ・上級生が下級生を迎えに行き全校徒歩登校をする「フレンドリーデー」を実施し、仲間同士の関わりによって規則正しい生活を身に付ける取組を実施。 ・生徒が、夏休みのラジオ体操に全員参加し小学生の手本となるなど、地域の行事や会議に参加し、地域の一員としての活動を実施。
28		垂井町	眠育の推進～はやねをするといきもち～	垂井町園長会	<ul style="list-style-type: none"> ・発達段階に応じて睡眠時間等を各家庭でカードに記録してもらい、その成果や課題を保護者や関係機関に周知することで、早寝早起きの定着を図る。 ・町教育委員会が教員や保護者・地域住民を対象に睡眠の大切さの理解を深める研修会や講演会を開催したり、公民館行事等で、睡眠と健康との関わりについての講話を実施したりすることで、地域への普及啓発を図る。また、小・中学校の授業で睡眠の大切さを扱ったり、保健だより等で児童生徒・保護者への啓発も実施。
29	静岡県	富士宮市	生活習慣パワーアップ運動	富士宮市立袖野小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・毎月の「生活習慣パワーアップ週間」で、カードに自身の生活を記録、評価・反省を行い、生活改善を図る。 ・学校HPや保健便りや、栄養教諭と連携しての食育活動、年3回の「親子での朝食作り」を紹介、食生活の見直しを図る。 ・小中合同学校保健委員会や、「食を考える日」講演会で、児童・生徒、保護者、地域への生活改善の普及啓発を行う。 ・徒歩登校の奨励、生活習慣(早寝早起き朝ごはん)の定着、生活リズムの習得につなげる。
30		伊東市	健康な心・体づくり	伊東市立川奈小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・児童が自分の身体や健康に関心を持てるよう、一人一人が「健康のめあて」を立て、達成するための具体策を保護者と考え実践。また、生体リズムチェックや生活習慣チェック、健康度チェックを実施することで、自身の生活を振り返り、健康や生活に対する意識向上を図っている。 ・学校保健委員会や児童保健委員会活動において、「早寝早起き朝ごはん等」をテーマに掲げ、市の保健師や栄養士と連携して、保護者・児童への普及啓発活動を実施。
31	愛知県	豊田市	メタボさよならプロジェクト	豊田市立広川台小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・全校が楽しみながら学ぶ学校保健集会「メタボさよならプロジェクト」の実施により、健康に対する意識の向上を図る。 ・健康を呼びかけるキャラクターやカルタ、レシピを募集し、親子で健康について考えるきっかけを提供。 ・豊田市役所地域保健課と連携して、集会後に保護者を対象とした「健康づくりに関する体験コーナー」を開催し、健康について振り返る機会を提供。 ・トロ口班(縦割り班)を中心に1年生から6年生までの縦のつながりを大切に、人とかかわる喜びを味わう中で、自己有用感を高める取組を実施。
32		豊山町	学力・体力・気力の向上は生活習慣の立て直しから	豊山町立志水小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・年に3回の学級ごとの保健学習、年3回の生活チェックカードの取組、年2～3回の学校保健委員会を基本に指導をし、家庭科や総合的な学習の時間、クラブ活動など、様々な機会を通して児童の意識や行動への啓発を実施。 ・平成25年度からは異校種の交流にも視野を広げ、中学校の養護教諭や保育園の園長も学校保健委員会へ参加。

No.	都道府県名	市町村名	活動名称	団体等の名称	概要
33	滋賀県	近江八幡市	ノーゲーム・チョイテレビ運動	近江八幡市立馬淵小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・「ノーメディア運動」の取組に関して、家庭や地域における意識化を図るため、啓発文書の発行、パネルディスカッションの展開、親子で考える標語募集、標語の最優秀作品を立て看板にして設置する等の取組により、幅広い人々に周知、啓発を行っている。 ・「ノーゲーム・チョイテレビ運動」では、「テレビは1時間まで」、「ゲームは30分まで」とめあてを統一し、毎月月初めの1週間実施。児童に意欲を持たせるため「がんばり賞」(賞状)を渡している。さらに、この運動週間に「おうちで読書」日を設定し、家庭での読書も推進。
34	京都府	精華町	「せいか食育劇団もぐもぐ」による劇公演	せいか食育劇団もぐもぐ	<ul style="list-style-type: none"> ・精華町内全ての保育所(保育所児童と子育てサークル20か所の子供たち)と幼稚園などにおいてペープサート、寸劇、体操の3部構成により、「食」「生活リズム」「運動」の大切さを伝えている。 ・子供たちが「食」に関心を持つよう、楽しく分かりやすい内容にするとともに、可愛い着ぐるみやインパクトのある食育博士などを登場させ、食育クイズや子供たちの質問に答えるなど、やりとりを交えた参加型としている。 ・保護者へは、リーフレット配布による啓発を実施し、食育などへの理解を促し実践につなげてもらっている。
35	大阪府	寝屋川市	「あさから元気！しめのっ子」	寝屋川市立点野小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の地域住民による見守り運動を兼ねたあいさつ運動と、学期ごとの小・中・高校・地域・企業が参加しての多彩な地域人材によるあいさつ運動を実施。 ・毎週月曜日、朝読書の時間を実施。また、朝読書の時間を含め、地域ボランティアの方々が読み聞かせを実施。 ・毎月「ハンカチ、ティッシュ、朝ごはん調べ」、2学期当初の「早起きがんばりカード」と「朝ごはんアンケート」により、食のマネジメント力の向上。 ・地域の田んぼを借りての米作りと地域ゲストティチャー指導による4年生で米味噌作り、5年生でその味噌で味噌汁とごはんを作り、食育を連鎖的に実施。
36		寝屋川市	「元気の種をそだてよう石津っ子」	寝屋川市立石津小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・食の大切さを意識した取組を家庭や地域と協働で実施。企業のCSRをはじめ多様な団体及び人材による児童の食育への支援がある(例:栽培したさつまいもや地域の野菜の給食への反映、地域の方を招いての給食、企業による食育セミナー等)。 ・学校独自の読書ルートに、本の名前や感想等を児童が記入。集会における児童の感想の発表、委員会による啓発活動、ボランティアによる読み聞かせ等、読書活動を推進。また、いつでも本が読めるように、廊下の一部スペースに新刊コーナーを設置して、読書環境を整備。
37	兵庫県	加東市	こどもさんさんチャレンジ	加東市・加東市教育委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・市内18のこども園等の年長児を対象とした親子で楽しく取り組むチャレンジ(1月に早寝、早起き、朝ごはんの3項目を3週間、チャレンジシートを活用)を実施(平成23年より5年間、参加率76.5%、計1,416人)。 ・レシピ紹介(ホームページ)、早起き番組(ケーブルテレビ)、市長表彰なども提供。 ・プログラムの作成と解析は予防医学の専門家(京都医療センター坂根直樹医師)の支援を受けた。 ・その結果、平均20分弱の早寝、早起き、朝ごはんの充実、便通改善など健康効果と、親子の就学準備につながった。
38		豊岡市	家庭で広めよう“あたりまえ生活習慣”早寝・早起き・朝ごはん	豊岡市教育委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者と学校園が学び合う機会として「子どもの発達と生活リズム～幼児期に育てたいこと～」の講演会・研修会の開催 ・子ども同士で楽しくできる紙芝居「めらとにんじんのしゅぎょう」を活用し、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを啓発 ・乳幼児期に生活習慣を整える秘訣を掲載した保護者向けの啓発冊子「いろいろザウルス～攻略のための秘策本～」の作成、配付
39	奈良県	田原本町	元気ななっ子約束運動	田原本町立南幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> ・「元気ななっ子約束運動」は、奈良県教育委員会が県内の幼稚園・保育所・認定こども園に通う3歳～5歳の全ての子供とその保護者を対象に、「早寝早起き朝ごはん」やお手伝いやあいさつについて親子で決めた約束ができたならシールを貼る取組。 ・園における「早寝早起き朝ごはん」の取組は家庭に向けては園だより等で、子どもに向けては手作り教材や劇等で、その重要性を啓発した。約束運動実施中、家庭でも「早寝早起き朝ごはん」に向けた工夫が見られた。
40	和歌山県	和歌山市	「宮前っ子 子育てプラン」	宮前地区子ども育てる会	<ul style="list-style-type: none"> ・「早寝・早起き・朝ごはん」を基盤とした各発達段階における子育ての指針を示したポスターを作成、校区内の0歳から15歳の子供を持つ家庭に配布。 ・毎年、ポスターの内容を検討・見直しをしながら作成・配付。
41		和歌山市	朝活チャレンジプロジェクト	和歌山県立桐蔭中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・「朝活チャレンジ ザ強化週間」として、学習の三点固定・健康の三点固定・メディアの使用の項目を中心にチェックシートに記入し、自身の健康を観察し、課題を見つけ、課題の1つを選択し実行、達成できているか振り返る。その後、三者面談等で個別指導を実施。 ・保健委員会による健康フェスティバルにて、「健康をテーマにした掲示コーナー」や「測定・体験コーナー」を企画し、健康についてより身近に感じられる取組を実施。 ・HPやほけんだよりを通して、生徒だけでなく保護者や地域の人への普及活動を展開。
42	岡山県	矢掛町	川面っ子は 98のきらきらキッズ！	矢掛町立川面小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・「きらきらキッズ(生活習慣定着強化週間)」を年6回実施し、生活習慣やメディアコントロール等の目標を各家庭で設定し、望ましい生活習慣の確立を目指す。 ・休み時間の外遊びや遊具遊びの奨励、県教育委員会が実施する体力向上に関する取組である「みんなでチャレンジランニング」への積極的な参加に加え、町健康管理センターと連携し「姿勢体操」を毎日実施するなど、元気な体づくりにも取り組んでいる。
43		勝央町	自分でつけよう！いい習慣！	勝央町立勝央北小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・児童の保健委員会活動で、日めくり生活リズムカレンダーを全校児童分製作し、冬休みの生活リズム向上の啓発を促す。 ・児童が自分で弁当づくりに取り組む「弁当の日」を計画的に実施し、家族との時間の共有を図るとともに、栄養教諭と連携して栄養バランス等の授業を実施。 ・スマホや携帯電話の使い方について、各家庭でルールを作る「メディアダイエツト」を実施し、生活習慣、家庭学習習慣の向上を図っている。 ・学習時間や内容を記録する「家庭学習カード」の実施。

No.	都道府県名	市町村名	活動名称	団体等の名称	概要
44	広島県	竹原市	早寝早起き3色朝ごはん	竹原市立吉名小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な生活習慣の確立と食育の推進を図るため、家庭や地域と連携した取組を実施。 ・毎月一週間の間、基本的な生活習慣の確立や食生活の向上等を目指した「元気いっぱいカード」による学校と家庭での取組を実施。また、高齢者向けの福祉弁当作り、朝食の働きやバランスのとれた朝ごはんを啓発するための「3色朝ごはんマット」の家庭への配布や健康教室、健康相談など、様々な取組を実施。
45		福山市	自立の力をつけるための食育	食をかながえる会ーはぐ∞ちゃんどー	<ul style="list-style-type: none"> ・食と病気の関連から、ちょっとした工夫で健康を維持できることを伝えるため、平成17年より食育の活動を継続して実施。 ・バランスのとれた食事の必要性などを伝える食育紙芝居や講演会、健康的な体作りと食事の大切さに関する勉強会、早寝早起き朝ごはんや食選力の重要性を子供たちが遊びながら学べる「食育かるた」の作成、地元イベントでのバランスのとれた食事の簡単レシピの配布や食育相談など、様々な取組を実施。
46	山口県	岩国市	かかわり愛で育む ひがしっ子	岩国市立東小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活の自己管理能力を身に付けさせることを目標に、食に関する各学年の指導内容を明確にし、6年間を通した指導を実施している。 ・4年生については調理実習(朝食づくり)を、6年生については家庭科の食育を通して朝食指導を実施している。また、保護者や食生活改善推進委員とともに、クラスごとの給食試食会や親子料理教室などをおとして、朝食喫食の啓発活動を行っている。
47	徳島県	鳴門市	うずっこ「早寝 早起き 朝ごはん」運動	鳴門市鳴門西小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・地域と連携した「早寝早起き朝ごはん運動」を、食育を切り口にして、家庭や地域と連携して展開。また、地域のボランティア団体と連携した料理教室や野菜栽培、外部講師とも協働的に取組を展開し、朝ごはん100%を達成。 ・保護者も積極的にに関わり、家庭での「早寝早起き朝ごはん」の積極的な実施につなげている。 ・取組の情報発信もHPや学校通信で紹介するなどして、地域全体への普及を行う。
48	香川県	三豊市	すっきり いきいき 詫間小大作戦	三豊市立詫間小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・詫間小学校は平成16年より、食を基本にした生活習慣の確立に関する取組を行っており、「すっきり・いきいきウィーク」活動で、「早寝・早起き・朝食・排便・歯磨き・あいさつ」を中心にした望ましい生活習慣実現に向けて継続的な取組を実施。具体的には、ライフスタイルチェック、朝ごはんチャレンジスタンプラリー、調理員との交流給食、稲づくり体験等を実施。 ・学校課題をとらえて、家庭や地域と連携し、保護者や地域の方々の意識を高めていく取組を10年以上継続。
49		高松市	「めざせ元気なあじっ子」基本的な生活習慣の定着	高松市立庵治小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な生活習慣の定着を重点課題とし、平成20年度より生活習慣チェック週間を設定し、児童が自分の生活を見直す場を設けるとともに、保護者への意識啓発を実施。 ・生活習慣チェック表「めざせ元気なあじっ子」をもとに、望ましい生活習慣の定着に向けた取組を実施。 ・小規模校であるメリットを生かし、個々の児童・保護者に対して、きめ細かい個人指導を行い、保護者との信頼関係をもとに、学校・家庭・地域と良好な協力実践体制を構築し、生活習慣全般の質の向上を実現している。
50	愛媛県	大洲市	家庭教育支援	大洲子育てサポート“そよ風”	<ul style="list-style-type: none"> ・平成20年4月から、幼稚園・保育所、学校、子育て支援センター等の各種施設・機関、団体等と連携・協力し、子育て・家庭教育講座の開催や相談活動等に継続的に取り組み、「早寝早起き朝ごはん」運動に係る学習機会を年間30回提供。 ・情報紙「そよ風通信」を年11回作成・発行し、市内の幼稚園・保育所・学校等に配布することにより、子供の生活習慣定着の重要性や「元気が出る朝ごはんレシピ」等の具体的な取組の普及に努めている。
51		宇和島市	すくすく育て 九島っ子	宇和島市立九島小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・平成24年度から全校体制で「早寝・早起き・朝ごはん」運動に取り組み、毎月1回、歯磨き、洗顔、睡眠等、14項目の生活チェックを行い、全教職員が児童の生活を見守るとともに、実態に応じた指導を実施。 ・地域や家庭と連携・協力した取組によって、全家庭への生活習慣の重要性の啓発や継続的な実践の意識が高まっており、朝食を食べて登校できている児童は100%に達した。
52	高知県	南国市	南国市立十市小学校の食育の実践	南国市立十市小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・平成27年度からは文部科学省「スーパー食育スクール」の指定を受け、それまでに行っていた食育の取組を基に、大学とも連携して詳細な分析を行い、地域ぐるみの早寝、早起き、朝ごはんの生活習慣の改善の取組や、生活科・総合的な学習の時間における食に関する指導の充実と「ことばの力」の向上を目指した取組を実施。 ・早寝早起き朝ごはん運動の先進的でモデル的な取組を行い、実践発表や県内外からの視察研修を受け入れるなど、啓発普及にも貢献している。
53	福岡県	久留米市	学校と家庭をつなぐ「性」と「食」をつなぐ「生教育」	東国分小学校食育推進委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・年2回の講演会や親子で参加できる料理教室の開催、通信の発行、食や生に関する掲示物の作成など保護者や児童の興味関心を高めるための取組を実施。 ・「早寝・早起き・朝ごはん」に関するアンケートを実施し、実態把握から結果の報告までをPTAとの連携により働きかけ、効果的に朝食の大切さを保護者に伝える。 ・地域学校協議会を中心に、「性」と「食」をつなぐ「生教育」という独自の展開で、「早寝早起き朝ごはん」という基本的な生活習慣といのちの大切さについての学習にも取り組む。
54	熊本県	人吉市	ばくばく週間	人吉市立人吉西小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・毎学期1週間(年3回)、朝食の内容を学年の実態に応じてカードに記録し、朝食について振り返ったり、食育便りを通して結果を各家庭に知らせたり、望ましい朝ごはんの指導・啓発を実施している。 ・各家庭で栄養のバランスを考えた朝食作りに挑戦したり、朝食標語に全学年で取り組んだりすることで、朝食欠食児童の減少につながる等、学校と家庭が連携した取組を推進している。

No.	都道府県名	市町村名	活動名称	団体等の名称	概要
55	宮崎県	日南市	油津ファイブ「あ」クション	日南市立油津小学校PTA	<ul style="list-style-type: none"> 活動の年数が9年目を迎えており、長きに渡りPTAと学校が継続的に連携し取り組んでいる。 関心を高めるネーミングで明確な目標を掲げ、12月には取組の状況を把握するアンケートを行い、学校や家庭における児童の変容を捉え、取組の評価・改善を図るPDCAサイクルを確立した。 朝ご飯に関する特集を組んだPTA新聞を発行し、啓発活動にも工夫して取り組んでいる。
56	鹿児島県	奄美市	朝から元気 名小の子	奄美市立名瀬小学校	<ul style="list-style-type: none"> 学期に1回「保健指導週間」を設定し、月1回「生活習慣調べ」を実施。結果は保健指導部が集計して各担任へ報告し、個別の指導に生かしている。また、学校便りと学校評議員会で保護者や地域へ周知し、取組への協力を依頼。 学校のみならず、PTAの重点活動として取り組むとともに、学校保健委員会の学年研修テーマとして設定し実践。活動内容については、PTA保健部だよりに掲載し、また、実態調査の結果については、学級PTA等で報告。
57		南さつま市	加世田高校朝食プロジェクト～毎日食べよう朝ごはん～	鹿児島県立加世田高等学校家庭クラブ	<ul style="list-style-type: none"> 朝食に関するアンケートを実施し、その結果を受け高校生でも手軽にできる地産地消の朝食メニューの開発、家庭クラブ新聞発行や講習会などの実施による啓発活動、各家庭での実践に取り組む。 家庭クラブの活動は、定期的な新聞やプレゼンテーション、講習会、文化祭での展示・試食会、レシピ配布などを通して高校生の視線で継続的に啓発することで、健康に生活することや勉学を効率的に進めるためにも朝食は大切なものであることを浸透させてきている。
58	沖縄県	那覇市	「早寝・早起き・朝ごはん・早登校」を実践する児童の育成	那覇市立曙小学校	<ul style="list-style-type: none"> 保護者と連携し、クラス対抗生活リズム調査を年に3回行い、「早寝早起き朝ごはん早登校」運動や養護教諭を中心とした保健指導、朝スポ・昼スポ(運動)を推進し、生活リズムの定着を図っている。 本校運動場で朝6時半からラジオ体操を行う願寿会が帰路の途中、児童の登校を安全面から見守り、挨拶・声掛けなども行うことで子ども達の早登校を後押しし、児童は、地域の方も早くから健康作りをしていることで早登校をするようになり、地域の目があることで、児童の健全育成にもつながっている。

【指定都市推薦】

59	埼玉県	さいたま市	生活習慣の育成	さいたま市立善前小学校	<ul style="list-style-type: none"> 学校教育目標の具現化に向けた重点・努力点の一つである「早寝早起き朝ごはん」等の生活習慣の向上を目指し、年間を通した全学年での生活カードの取組や生徒指導委員会での教職員間の情報共有、月ごとの生活目標からさらに具体的な生活目標の設定等、様々な取組を行っている。また、学校だけでなく、生活カード等を通して家庭・地域と連携・協力しながら子供たちの「生活習慣の育成」に努め、活動の効果を一層深めている。
60	大阪府	堺市	みんいく	堺市立三原台中学校及び「みんいく」地域づくり推進委員会	<ul style="list-style-type: none"> 校内では、睡眠朝食調査、みんいく授業、専門家による特別事業等を実施するとともに、校区内では、「みんいく地域づくり推進委員会」を組織し地域全体で「みんいく」の実践、学校と地域全体で「みんいく夏季研修」の実施、「新・睡眠を考える本」の作成等により、児童生徒の生活習慣の改善に効果をあげている。 堺市全域へも取組を発信することで、教員や地域住民の積極的な参加を促し、「みんいく」の普及効果を高めている。

【「早寝早起き朝ごはん」全国協議会推薦】

61			日本マクドナルドの食育支援活動	日本マクドナルド株式会社	<ul style="list-style-type: none"> 平成17年から継続して食育支援に取り組み、その一環として早寝早起き朝ごはんの重要性を子供たちに伝えるべく活動。 子供たちにとって身近で大切な食生活に欠かせないポイントを0～5時間目の時間割に見立て、分かりやすく解説した小・中学校のためのデジタル教材「食育の時間」(http://www.chantotaberu.jp/)等を開発、無償提供。 オリジナルのラジオ体操カードの配布等、日本全国にある店舗を通じた「早寝早起き朝ごはん運動」の普及啓発にも努めている。
62			「乳の食育」雪印メグミルク食コミュニティ	雪印メグミルク株式会社	<ul style="list-style-type: none"> 小中学校へへの出前授業、スポーツをする子供とその親を対象とした「スポーツ食育」セミナーにおいては、対象者が成長期の子供たちであることから、牛乳・乳製品の栄養のみならず、バランスの良い食事と規則正しい生活習慣の大切さを、食育スタッフが伝えている。授業やセミナーは、要望に応じて、朝ごはんの大切さを重点化した内容にするなど工夫している。 全社員を対象に職場単位で「食」に関するクイズを解いて食生活について話し合う活動を実施。社員自らの食生活を見直すきっかけ作りとしている。
63			「早寝早起き朝ごはん」運動の実践促進のための広報	全国国公立幼稚園・こども園PTA連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> 全国国公立幼稚園・こども園PTA連絡協議会は、昭和38年結成以来、就学前教育の充実・振興のための様々な活動を行っており、その中で「早寝早起き朝ごはん」運動の実践促進のための取組を実施。 「理事会」においても「『早寝、早起き、朝ごはん』ガイド」を配布し、それぞれの地域で「早寝、早起き、朝ごはん」運動の大切さを普及できるよう、情報共有の取組を実施。 研修や情報共有により、各園で様々な取組がなされ、その結果を各地域・都道府県・全国単位で共有していくことにより、同運動の更なる広がりを推進。