

< Let's eat breakfast ~朝からスッキリしよう~ >

活動の名称 我が家のお手軽朝ごはんメニュー

団体等の名称 加賀市立橋立中学校、加賀市立橋立小学校

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（健康運動施設（管理栄養士）、医療機関（学校医））

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

児童生徒の健やかな心身の成長、規則正しい生活習慣の定着を目指して、小学校、中学校が連携して「早寝・早起き・朝ごはん」を推進し、その取り組みの一環として、「我が家のお手軽朝ごはんメニュー」に取り組んでいる。

◆ 主な活動内容

1.生活調べや生活チェックカードの取り組み

- ・小学生については、本人の気づき・振り返りの機会として「早寝・早起き・朝ごはん・身だしなみ」について、生活調べを実施。中学生については、睡眠（睡眠時刻、睡眠時間）や朝ごはん（朝ごはんの摂取状況、内容）について、生活チェックカードでの振り返りを行っている。
- ・結果は「学校保健委員会だより」を通じて、各家庭にお知らせをしている。

2.学校保健委員会

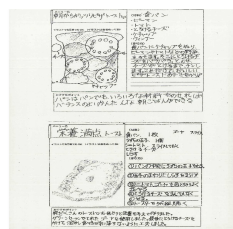
- ・学校保健委員会では、健康運動施設の管理栄養士や医療機関の医師（学校医）等の専門家を招いて、朝ごはんの摂取や栄養バランス、健康についてのお話しをしていただいている。

3.「我が家のお手軽朝ごはんメニュー」

- ・夏休みの子供たちの課題として「我が家のお手軽朝ごはんメニュー」の募集を行っている。小学校5・6年生及び中学生は必ず1人1点を考えて提出する。小学校1年生～4年生は自由参加。
- ・集まったメニュー（レシピ）は、夏休み明けに「お手軽朝ごはんレシピ集」として取りまとめ、全児童生徒の家庭に配布するとともに文化祭に合わせて校内で掲示をして来場者に対しても紹介をしている。
- ・平成26年には、文化祭で中学校のPTA母親委員会の協力も得て、優れたメニュー（レシピ）を実際に調理し試食コーナーを設け、児童生徒、保護者並びに地域の方々にも試食してもらった。



(レシピ集①)



(レシピ集②)



(文化祭の様子)

◆ 活動の成果と今後の展望

○活動の成果

この活動を通じて、各家庭で「朝ごはん」を中心に生活習慣について考え、話し合いをする機会が増え、それぞれの家庭からさらに地域の人たちへと活動の輪が広がっている。

○今後の展望

今後も引き続き、「早寝・早起き・朝ごはん」の重要性を児童生徒自身に気付かせるための活動に取り組んでいくとともに各家庭や地域にも情報を発信し、より一層活動の輪を広げていきたい。