

# バランスのよい朝ごはん（3色+青色）を食べて登校を！

**活動の名称** 学力・体力・気力の向上は 生活習慣の立て直しから

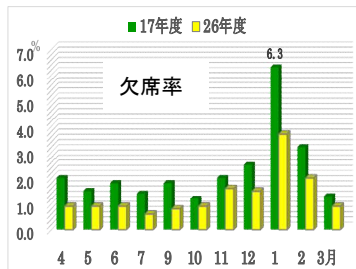
**団体等の名称** 豊山町立志水小学校

## 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（ ）

## 活動の概要

### ◆ 活動の目的・趣旨



欠席率が高い！

ところが

保護者の睡眠に関する意識が低く、家族で夜更かしをしている実態

「朝ごはんの内容に関する調査」結果  
 黄色(炭水化物)だけの朝ごはんの児童 … 25%  
 まったく食べない児童 … 3%

「睡眠」を中心に生活習慣を改善する継続的な取組によって、H26年度欠席が減少

学校生活で100%の力を発揮するため、赤・青・黄以外に飲み物を青色として、食品の数を増やす取組を！

### ◆ 主な活動内容(平成27年度)

#### 早く寝るための生活表と

#### チェックカード (6月・9月・1月)

早く寝るための生活表と朝ごはんのチェックカード

★チェック欄「早」は「早く寝るための生活表」とおりに記入してください。  
 「遅寝」と「遅起」は記入しなせず、必ず計測した時間に入しましょう。  
 ★わた時刻を表の中に●で印をつけてください。  
 ★朝ごはんの内容について該当する欄に●で印をつけてください。

月	わた時刻			起床時刻	朝ごはん			朝ごはん点数
	9時	10時	11時		黄	赤	青	
見本	●			●	●	●	●	7.5
9月								
10月								
11月								
12月								
1月								
2月								
3月								
4月								
5月								
6月								
7月								
8月								
9月								
10月								
11月								
12月								
1月								
2月								
3月								
4月								
5月								
6月								
7月								
8月								
9月								
10月								
11月								
12月								
1月								
2月								
3月								
4月								
5月								
6月								
7月								
8月								
9月								
10月								
11月								
12月								
1月								
2月								
3月								
4月								
5月								
6月								
7月								
8月								
9月								
10月								
11月								
12月								
1月								
2月								
3月								
4月								
5月								
6月								
7月								
8月								
9月								
10月								
11月								
12月								
1月								
2月								
3月								
4月								
5月								
6月								
7月								
8月								
9月								
10月								
11月								
12月								
1月								
2月								
3月								
4月								
5月								
6月								
7月								
8月								
9月								
10月								
11月								
12月								
1月								
2月								
3月								
4月								
5月								
6月								
7月								
8月								
9月								
10月								
11月								
12月								
1月								
2月								
3月								
4月								
5月								
6月								
7月								
8月								
9月								
10月								
11月								
12月								
1月								
2月								
3月								
4月								
5月								
6月								
7月								
8月								
9月								
10月								
11月								
12月								
1月								
2月								
3月								
4月								
5月								
6月								
7月								
8月								
9月								
10月								
11月								
12月								
1月								
2月								
3月								
4月								
5月								
6月								
7月								
8月								
9月								
10月								
11月								
12月								
1月								
2月								
3月								
4月								
5月								
6月								
7月								
8月								
9月								
10月								
11月								
12月								
1月								
2月								
3月								
4月								
5月								
6月								
7月								
8月								
9月								
10月								
11月								
12月								
1月								
2月								
3月								
4月								
5月								
6月								
7月								
8月								
9月								
10月								
11月								
12月								
1月								
2月								
3月								
4月								
5月								
6月								
7月								
8月								
9月								
10月								
11月								
12月								
1月								
2月								
3月								
4月								
5月								
6月								
7月								
8月								
9月								
10月								
11月								
12月								
1月								
2月								
3月								
4月								
5月								
6月								
7月								
8月								
9月								
10月								
11月								
12月								
1月								
2月								
3月								
4月								
5月								
6月								
7月								
8月								
9月								
10月								
11月								
12月								
1月								
2月								
3月								
4月								
5月								
6月								