

# たべようバランスよく ただしいマナーで たれにも感謝して

**活動の名称** 早寝早起き3色朝ごはん

**団体等の名称** 竹原市立吉名小学校

**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（農家レストラン西野 吉名町女性会 地域生産者）

**活動の概要**

◆ **活動の目的・趣旨**

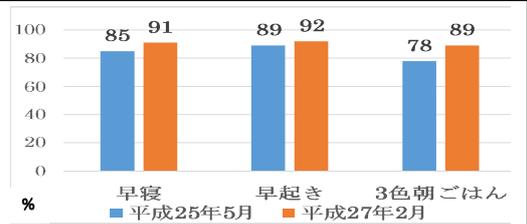
- 基本的な生活習慣の確立，食事マナーの定着，食生活向上，体力向上にむけて，学校と家庭が連携し，「早寝早起き3色朝ごはん」に取り組んでいる。

◆ **主な活動内容**

- 児童への「元気いっぱいカード週間」の取組
- 保健委員会による啓発
- 保護者を対象とした健康教室の実施
- 企業等による親子料理教室の実施
- 保護者用啓発資料「3色朝ごはんマット」の作成
- 食育だよりや保健だより・HP等による啓発

◆ **活動の成果と今後の展望**

○ **児童の生活リズムの意識の向上**



○ **食事環境に関する児童の意識の向上**

- 1 食事マナーを守っている児童 97%
- 2 残菜率0%
- 3 給食準備中のマスク着用の徹底

**【保護者のコメントから】**

- ・両手を使って食べることや，テレビを消してマナーよく食べてください。
- ・よくかんで食べることを意識しています。
- ・はしの持ち方を練習しようね。
- ・最近は食べる量も増え，残さず食べるようになりました。

○ **今後の展望**

- 1 小中一貫教育にむけ，9年間を見通した食育推進の充実
- 2 企業等による食育啓発活動の積極的活用

〈食育だよりで啓発〉

**【家庭への協力依頼】**

- ① 課題の明確化
- ② 重点目標設定
- ③ 児童の目標と反省
- ④ 保護者のコメント

〈保健委員会の発表〉

**【発表内容】**

- ① 給食の歴史
- ② 給食ができるまで
- ③ 栄養教諭へのインタビュー
- ④ 配膳で気をつけること

〈元気いっぱいカード〉

**【めあて】**

- ① 起きる時刻
- ② 寝る時刻
- ③ 3色朝ごはん
- ④ 外遊び

めあて	月曜日	火曜日	水曜日
あさ おきたじこく	○	○	○
6時30分までに起きる	○	○	○
きのうの夜 ねたじこく	○	○	○
1.2時:9時 3.4時:9時30分 5.6時:10時	○	○	○
③ 3色朝ごはん (食べた色に○しよう)	○	○	○
④ 寝休けいは 外であそぶ (朝の給食 朝ごはんを食べる)	○	○	○

〈親子料理教室〉

**【ねらい】**

- ① 親子のコミュニケーション
- ② 食の実践力
- ③ プロによる調理指導