

「早寝 早起き 朝ごはん 規則正しい生活リズム」

活動の名称 うずっこ「早寝 早起き 朝ごはん」運動

団体等の名称 鳴門市鳴門西小学校

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

子どもたちは「早寝・早起き・朝ごはん」「好き嫌いなく食べる」などの大切さは言葉として分かっているものの実践にまでは至っていない現状がある。

アンケート結果から就寝・起床時刻の乱れや朝食の欠食、野菜嫌いの傾向があることがわかった。分かっているようで分かっていない自分たちの食生活の問題点と理想的な食生活とはどういうものなのかを考えさせたい。そして、これらを自分のこととして捉え、実践していく力を子どもたちに身に付けさせたい。

◆ 主な活動内容

「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している。各教科等の学習においては、教科横断的な視点で大単元を構成し、自分たちの「早寝・早起き・朝ごはん」についての課題発見から解決までを、主体的・協働的に進めている。

そして、子ども主体の健康委員会による生活チェックや集会活動、ポスター掲示など啓発活動や成果発表を行っている。

また、地域のボランティア団体と連携した料理教室や栽培活動、外部講師による協働的な取組を展開して、「朝ごはん」100%を達成している。

◆ 活動の成果と今後の展望

子どもたちの実態に応じた到達目標を設定し、これらの活動を計画的に行うことにより、よりよい生活習慣が定着してきた。また、各家庭や地域との連携を図ることにより「早寝・早起き・朝ごはん」を中心として基本的な生活習慣の大切さについての意識が高まるとともに、学習面にもよい影響を与えている。この取組を今後も継続し、うずっこ「早寝・早起き・朝ごはん」運動をさらに定着させていきたい。

