

朝食プロジェクト～毎日食べよう朝ごはん～

活動の名称

加世田高校朝食プロジェクト～毎日食べよう朝ごはん～

団体等の名

鹿児島県立加世田高等学校家庭クラブ

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

家庭総合の授業での「みかんや塩おにぎり等の単品で朝食をすませている」という生徒たちの声や、明らかに朝食の栄養不足で保健室を利用する生徒が少なからずいることを受け、全校生徒対象の朝食に対するアンケートを実施した。その結果、朝食摂取率は約9割ではあったが、その3割の朝食内容に課題がみられた。

そこで、家庭クラブではバランスの良い朝食を摂る習慣を身につけ、将来ひとり立ちしてからの生活につなげることを目的として活動を開始することにした。

◆ 主な活動内容

校内	<input type="checkbox"/> 家庭クラブ新聞の発行・ポスター作成 <input type="checkbox"/> 地産地消の朝食メニューの開発・講習会 <input type="checkbox"/> レシピの配付	PTA	<input type="checkbox"/> OPTA総会や地区PTAでの紹介 <input type="checkbox"/> 各家庭での実践活動（朝食づくり）
地域	<input type="checkbox"/> 市の栄養士の先生からのアドバイス <input type="checkbox"/> 文化祭でのプレゼンテーション、試食会・展示 <input type="checkbox"/> 他校との交流会、中学生への紹介		



【中学生への紹介】



【おにぎらず講習会】



【市の栄養士の先生からのアドバイス】

◆ 活動の成果と今後の展望

朝食をバランス良く食べようという意識が高まり、気になる朝食の内容の割合が3割から1割に減少するなど、課題であったバランスの悪さが改善された。また、保健室では朝食の栄養不足による体調不良者が減少した。

今後は、朝少しだけ早く起き、「家族と一緒に食べる」ことをすすめ、一人でも多くの生徒がバランスの良い朝食を自分で考えて摂ることができるようにしていきたい。そして、卒業後、大学生活、社会人生活を送るときも、朝食をしっかり食べて、朝食が「笑顔で何にでもチャレンジできる力」の源になるよう、研究を続けていきたい。

さらに、朝食のメニューについての研究を深め、地域の様々な方との世代を超えた交流を通して研究成果を発信することで、地域の課題である脳卒中予防につなげたい。