

<目指せ さいたま市 NO.1～楽しい学校給食を～>

活動の名称

豊かな心と健康な体の育成～みんなで伸びる尾間木中～

団体等の名称

さいたま市立尾間木中学校

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（青少年育成尾間木地区会、尾間木地区学校連絡協議会、尾間木地区自治連合会）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

本活動は、尾間木中学校が、平成28・29年度さいたま市教育委員会委嘱（研究指定）「学校における食育」研究指定校として、「豊かな心と健康な体の育成～みんなで伸びる尾間木中～」を研究主題に掲げ、研究に取り組んだものである。また、さいたま市が、「早寝・早起き・朝ごはんを大切にしよう」等を重点として実施している「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」キャンペーンの取組と併せ、総合的に推進することから、家庭と連携し、食育を中心とした望ましい生活習慣づくりの構築を目指したものである。



【給食委員会の

キャンペーンの様子】

◆ 主な活動内容

○給食時間における指導の工夫改善

手洗い等の徹底、チャイム着席、配膳・準備の手伝い、残菜ゼロへの取組、食器破損ゼロの取組、きれいな片付け等を成し遂げるために給食委員会で毎学期キャンペーンを行った。準備を早く行い、食事時間を確保することによって、楽しく会話をしながら給食を食べ、全校で残菜ゼロを目指した。

○各教科での様々な授業実践

授業例：2年生 特別活動 「夢をかなえる朝ごはんを見つけよう！」

栄養教諭が朝食の重要性について考え、深めさせる授業を行った後、「夢実現シート」を用いて、夢をかなえる朝ごはんを個人・班で考えて発表した。また、朝食記録の欄も作成し、実践の振り返りも行った。

○小・中学生の保護者や地域の大人を対象に、「学校給食のメニューをつくろう」という内容で栄養教諭が公民館で食育講座を行い、月見団子などを組み込んだ行事食のメニューを考えた。地場産の食材も活用した。平成29年度にはじめて開催、引き続き平成30年度にも開催した。

○生徒会本部を中心に作成した食育推進標語カルタを、近隣の小学校や青少年育成会に配付し、地域で活用してもらうことで普及啓発を行っている。また、青少年育成尾間木地区会の新年かるた会で、食育推進標語カルタを活用した。かるた会へは、生徒会を中心にボランティアとしても参加した。平成31年1月のかるた会でも引き続き活用した。



【標語カルタ】

◆ 活動の成果と今後の展望

平均10%の残菜率が約1/10まで減少し、平成28年度のさいたま市立中学校の中で、最も給食を残さず食べる中学校となった。加えて、さいたま市学習状況調査において、平成28年度と29年度を比較して、「毎日、同じくらいの時刻に寝ている」の質問に「寝ている」と答えた生徒の割合が5.9ポイント上昇、「毎日、同じくらいの時刻に起きている」の質問に「起きている」と答えた生徒の割合が5.0ポイント上昇している。毎朝、朝食を食べるために早起きをする、早起きをしたために寝る時間も早くなる、というように、朝食を中心として基本的な生活習慣が確立されていったこと等が要因の一つとして考えられる。引き続き、家庭・地域・学校が連携し、生徒の生活習慣の向上に向けた取組を一層充実させていきたい。

<キッコーマンの食育活動>

活動の名称 キッコーマンの食育活動

団体等の名称 キッコーマン株式会社

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

2004年、食育に対する社会の期待が高まる中、「食育プロジェクト」を立ち上げ、キッコーマンだからこそできることは何かを議論しました。そのうえで、私たちの食育を「健やかで楽しい食生活をおくるために役立つ『食』に関わる情報、知識、体験を提供すること」と定義し、同時にどのような想いで展開し、主にどのような人にどのように働きかけるかについて、それぞれ「食育理念(3つの願い)」、「食育推進方針」、「具体的な活動」として策定し体系化しました。

◆ 主な活動内容

①体験型工場見学「しょうゆづくり体験」(対象小学校3～6年)

キッコーマンのしょうゆ工場では、実際にしょうゆづくりを体験できる見学コースを用意しました。ビデオ視聴や製造工程の見学をする一般コースで、しょうゆのつくり方を学んだあと、実際に大豆、小麦、食塩などの原料を使って、「こうじ」を盛り込む作業や、「もろみ」の压榨などを体験します。最後には、おせんべいにしょうゆを塗って、味わっていただきます。



②出前事業「キッコーマンしょうゆ塾」(対象小学校3～4年)

キッコーマンの社員が小学校へ出向き、しょうゆの原材料やつくり方、しょうゆの魅力や働きを、実際の原料や映像を使ってわかりやすく解説します。そして、最後には食事を「おいしく食べる」ことについて、児童といっしょに考える授業です。

*開催地区 首都圏・中部・近畿地区・仙台市内



③ホームページで、様々なコンテンツを提供しています。

「おすすめの朝食レシピ」(<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/breakfast>)

「コレなら続く！朝食アドバイス」

(<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/breakfast/advice01.html>)

「きっずキッチン！毎日食べよう朝ごはん」(<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/kids>)



◆ 活動の成果と今後の展望

身近な発酵食品であるしょうゆについて、実際に見たり触れたりしながら学ぶことで、「これからは、おいしいものではなくて、おいしくものを食べる人になりたいと思います。」等の感想が多く寄せられています。

<父子チャレンジアカデミー>

活動の名称 父子チャレンジアカデミー

団体等の名称 特定非営利活動法人 幼児教育従事者研究開発機構

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（公益財団法人 聴覚障害者教育福祉協会）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

「父子チャレンジアカデミー」は、ストレスに弱いと言われている現代の子ども達の心身を鍛え、生きる力の向上と親子コミュニケーションの向上を図ることを目的に、小学生児童とその父親を対象に実施している運動を通した父子の交流活動プログラムです。運動することは基本的な生活習慣を確立するために重要であるということを「早寝早起き朝ごはん」全国協議会と連携して参加者に伝えています。

◆ 主な活動内容

日本を代表する様々な競技のトップアスリートによる運動指導の中で体を動かす事の楽しさを体験し、運動活動の日常的な定着、その礎となる「早寝早起き朝ごはん」の重要性を参加親子に伝える活動を実施しています。

その他にも「父子チャレンジアカデミー」プログラムの一環として、株式会社明治と連携し、食育セミナーを開催しています。小学校等でも開催している同セミナーでは、「朝ごはん」の大切さを子供にも理解できるように工夫されていてオリンピックメダリストの朝ごはんを写真付きで参加者に見せるなど、トップアスリートを身近に感じることでできる内容となっています。

◆ 活動の成果と今後の展望

親子一緒に参加する運動プログラムは、保護者からの期待も高く「子どもの心の安定、ストレスの軽減」「親子の良いコミュニケーション関係の形成」に有効であると評価、感想をいただいております。また、運動活動の礎となる「早寝早起き朝ごはん」の重要性について、保護者にも啓発推奨することで実践定着効果をもたらすことができました。

本活動に参加された親子は「運動することが楽しい」というイメージをもち、望ましい運動習慣が身に付きます。望ましい運動習慣は自然と「早寝早起き朝ごはん」を促し基本的な生活習慣を定着させるきっかけとなっています。



←父子チャレンジ
アカデミーの様子

登坂選手（女子レ
スリングのオリンピ
アンの朝食 →



<合言葉は「早寝早起き朝ごはん」>

活動の名称

リトルリーグの合言葉は「早寝早起き朝ごはん」

団体等の名称

リトルリーグ東京連盟

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

リトルリーグ東京連盟では、基本的な生活習慣を身に付けることは競技を行う上でも必要不可欠と考え、1998年から「早寝早起き朝ごはん」を合言葉に活動を行ってきました。リトルリーグ東京連盟に所属する選手たちが、毎日「楽しく」「元気に」「明るく」プレーできるように生きるための基本である生活リズムの大切さを広めています。

◆ 主な活動内容

毎年行われるリトルリーグ東京連盟開幕式及びティーボール大会イベントにおいて「早寝早起き朝ごはん」全国協議会と連携し、「早寝早起き朝ごはん」キャラクターを活用した普及活動を実施しています。開幕式では会長及び全国協議会職員から「早寝早起き朝ごはん」の大切さを開幕式に参加している選手及び保護者に伝えていきます。理事長からは各試合前及び表彰式・閉会式で、選手達に「早起きしたか、朝ごはんを食べたか」等の確認をし、子供たちが元気にプレーできるように促しています。

また年に一度、東京連盟に所属するチームの指導者向けに「早寝早起き朝ごはん」等の講座を開催し、子供たちへの指導に役立っています。

その他「早寝早起き朝ごはん」というフレーズをホームページ、各大会開催資料等に掲載し関係者の印象に残るよう工夫しています。全国大会等でも、東京連盟は「早寝早起き朝ごはん」の標語を掲げているため、他の地域にもこのフレーズが浸透してきていると感じています。

◆ 活動の成果と今後の展望

朝ごはんをしっかり食べているので、毎年夏ばて等の事案は報告されておらず、また、夏季休業などの長期休暇においても練習及び大会等により、生活リズムが乱れることがないという効果が出ています。選手の保護者にも「早寝早起き朝ごはん」の大切さを認識していただき、朝ごはんをきちんと食べさせてから試合に送り出すなどの協力をいただいています。

開幕式パンフ
レット表紙→



開幕式の様子

