

**【平成30年度優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰】
被表彰団体一覧**

No.	都道府県名	市町村名	活動名称	団体等の名称	概要
1	北海道	十勝郡浦幌町	「早寝・早起き・朝ごはん(あいさつ・ノーテレビデー)」運動	浦幌町小中一貫CS委員会	<ul style="list-style-type: none"> 平成22年に「浦幌町教育の日」の制定以降、小中一貫コミュニティ・スクールを導入し、家庭・学校・地域が連携して「早寝・早起き・朝ごはん(あいさつ・ノーテレビデー)」運動を推進している。 町内2学園(浦幌学園・上浦幌学園)での取組や年2回の「浦幌町教育の日」実践交流会における取組状況の報告等、継続して実施している。 学校運営協議会では、「熟議」「協働」「マネジメント」の3点を重視し、熟議を通して地域でどのような子どもたちを育てていくのか、何を実現していくのかという目標・ビジョンを共有。達成に向けて協働し、取組の成果を交流している。 また、PDCAサイクルに基づいた活動の展開により、子どもたちに望ましい生活リズムが定着し、確かな成果が子供たちの姿となってあらわれてきた。
2	北海道	苫前郡苫前町	早寝早起き朝ごはん運動の推進	苫前町古丹別地区家庭教育サポート企業	<ul style="list-style-type: none"> 北海道教育委員会と家庭教育サポート企業制度に締結している地元の企業が、地域の子供たちの健全育成に向けて、長期間休止していたラジオ体操を復活させた。単にラジオ体操を実施するだけでなく、保護者を含めた参加者が「早寝・早起き・朝ごはん」の重要性について理解を深めることを目的としている。 活動はラジオ体操だけにとどまらず、関係する企業が家庭教育支援事業を支援したり、次代を担う子供たちを育むための体験事業を実施するために実行委員会を立ち上げるなど、苫前町教育委員会と連携しながら推進し、町内の子供たちの健全育成に寄与している。
3	青森県	十和田市	「早起き・早寝・朝ごはん」運動	十和田市立藤坂小学校	<ul style="list-style-type: none"> 脳科学の観点から、「早起き・早寝・朝ごはん」運動を進めている。1年を通して学校だよりや保健だよりを取組に関する話題を掲載し、家庭の協力を得ている。児童・保護者を対象とした、睡眠の大切さについて学ぶ研修会や、保護者・地域住民を対象として「生活習慣と学力・心・体」のテーマで大学教授を招いて講演会を開催するなど、子供たちだけでなく、保護者や地域住民とも協力して運動を進めている。 この取組は校区内だけでなくとどまらず十和田市内の家庭教育の取組にも波及している。
4	岩手県	久慈市	「体力向上！毎日・全校・朝トレ！！」 ～全校朝トレーニング・生活習慣・食育の取組を通して～	久慈市立三崎中学校	<ul style="list-style-type: none"> 生徒全員を対象にした朝トレーニングの取組として、「朝ランニング」を実施、併せて基本的な生活習慣の意識化も図っている。 生活習慣確立の取組として、毎学期、10日間の生活習慣意識調査を行い、自己の生活習慣を見直す機会とするとともに、「校報三崎魂」、「ほけんだより」の配付を通して、規則正しい健康的な生活をめざした取組を推進している。 食育の取組として養護教諭が中心となり、各学年と連携し、講師を招いて「食に関する指導」を全学年で実施している。 一人一人の体力向上や、地域住民に全校生徒の朝ランニングの取組、駅伝大会の輝かしい成果を周知することで、地域住民の理解を得るとともに大きな励みとなっている。
5	岩手県	遠野市	合言葉は「早寝早起き朝ごはん」	遠野市立土淵小学校	<ul style="list-style-type: none"> 子供たちの健やかな成長のためには、基本的な生活習慣が大切であることから、その定着に向けて「早寝早起き朝ごはん」を掲げ、良いところは継続できるよう、守れていないところは改善できるように取組を実施している。 主な取組として、年間5回「早寝・早起き・朝ごはん」強化週間を設定し生活習慣に関する指導の実施、児童保健委員会による啓発活動、「早寝・早起き・朝ごはん」に加え、情報メディアとのつきあい方や歯みがき、家庭学習、読書、手伝いなどの取り組みを中学校区や児童会の活動と連動しながら行っている。 取組を通して、食育指導や歯科指導の充実も図られている。

6	宮城県	石巻市	「すべての土台は生活習慣」	石巻市立住吉小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・「すべての土台は生活習慣」を経営理念に掲げ「早寝早起朝ごはん」運動に継続的な取組を実施している。 ・主な活動として、基本的習慣の確立（TEAM生活）と学力・体力向上（TEAM学習）と大きく2つのプロジェクトチームを編成し、生活習慣全般・食・体力向上に関する指導を実施している。 ・児童の食事、睡眠、運動の実態を把握した後、科学的データに基づき、児童への指導及び保護者への啓発を行ってきた。 ・取組により、心身ともに健やかな児童の育成につながるとともに、近隣幼・保・小・中学校、地域スポーツ協議会及び地域住民組織等と連携し、地域全体で子供たちの健やかな育成に携わっている。
7	山形県	長井市	ながいアクティブキッズプロジェクト	ながいアクティブキッズプロジェクト委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・ながいアクティブキッズプロジェクト委員会として活動し、園児の体力測定、山形大学の協力による分析、保護者へのフィードバック等、実態把握から保護者への啓発、学校や保育施設における望ましい生活習慣づくりに向けた、生活習慣チェックシートの作成及び活用に取り組んでいる。 ・ライフスタイルの改善や向上を目指し、生活や運動、体力の定着や発達が著しい幼保小中の年代にスポットを当て、幼保小中の連携及びPTAとの連携を密にしながら、その充実を図っている。 ・活動により、起床時刻や朝食の充実等生活習慣に関する事項の目標達成率の向上が表れている。
8	福島県	会津若松市	大人から子どもまで楽しく食育 ～学校から地域へ広がる「早寝早起朝ごはん」～	会津若松市食育ネットワーク	<ul style="list-style-type: none"> ・21の企業や団体のゆるやかな連携により構成されている会津若松市食育ネットワークが、市の食育推進計画に沿った活動をすすめ、年度ごとの重点項目や健康課題の共有を行いながら、朝食に関する働きかけ等を進めた結果、朝食を食べる習慣のある人の割合などに改善がみられた。 ・特色ある取組としては、食育ダンスの制作や食育ネットワークシンポジウムの開催、健康増進の観点からラーメン提供店舗に「スープ残しますカード」を設置するなど、地域で多くの人が食育に主体的にかかわっている。
9	茨城県	つくば市	生活習慣の確立から始める“夢”実現プロジェクト～学力向上及び体力・競技力向上をめざした健康づくり～	茨城県つくば市立豊里中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・平成25年度より、豊里学園（施設分離型小中一貫校：小学校3校・中学校1校）として、基本的生活習慣の定着を目的に「早寝早起朝ごはん」推進活動を継続中である。 ・「小中一貫教育」の特色を生かした取組として、小学校・家庭・地域との連携のもと、生活習慣実態把握のための調査、体組成測定、学級活動等による食育・保健指導、部活動単位での食育講習会、管理栄養士による講演会、推進校だより、学園保健だよりにおける啓発活動を実施している。 ・生徒が興味を持って生活習慣の改善を図るために「スポーツ栄養」の視点を取り入れ、筑波大学運動栄養学研究室による調査結果に基づき、指導及び啓発を実施している。
10	茨城県	潮来市	潮来二中みんなで取り組む食育・生活習慣改善プロジェクト	茨城県潮来市立潮来第二中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養教諭や管理栄養士、学区内小学校生徒指導主事が連携し、「食育と生活習慣の改善」をテーマに取組を実施している。 ・主な活動として、「早寝・早起き・朝ごはん」に関する授業、親子での朝食メニュー作成、朝食づくり講習会、生徒による「生活振り返りカード」での自己点検、家庭や地域への啓発を目的とした「親子給食」・「朝食・食育に関する講演会」の開催、学校内に早寝・早起き・朝ごはんコーナーの設置など、食育や生活習慣の改善に向けた取組を実施している。 ・課題の把握により、生徒一人一人が意欲的に取り組むようになるとともに、保護者にも共有・発信することで、家庭との連携・協力を図ることができている。

11	群馬県	吾妻郡 東吾妻町	子どもの生活習慣は家族みんなで	東吾妻町立坂上小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・「子どもの生活習慣は家族みんなで」をテーマに、児童の健康課題について「生活習慣チェックカード」による親子の振り返りを毎月実施し、成果や感想を家庭に報告することで意識の向上がみられ、基本的な生活習慣の改善・定着に効果をあげている。 ・特別活動の「福祉教育」と「健康教育」の一環として、児童がデイサービスセンターを訪問し、独自に考案した「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち体操」を披露することで、世代を超えた交流の大切さを学んでいる。 ・地域住民や関係機関等が参加する地域学校協働活動として、拡大学校保健委員会を開催し、地域全体で子どもの健康課題について協議したり、改善策を学習したりする機会となっている。
12	群馬県	藤岡市	早寝・早起き、満点朝ご飯	藤岡市立北中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・体力・学力向上に向けて生活習慣の確立を図るために、生徒保健委員会による「朝食・睡眠チェック3days」を年間3回実施している。 ・「早寝・早起き、満点朝ご飯で体力・学力アップしよう」をテーマに学校保健委員会を開催し、生徒保健委員会の寸劇による問題提起、朝食・睡眠チェックの結果報告、校医、栄養教諭、大学生、保護者、生徒、教員によるパネルディスカッションを実施している。 ・PTA保健委員会と連動し、「満点朝ご飯をつくろう」をテーマに、地域の専門家の指導のもと親子クッキングを実施している。 ・学力向上計画に位置付け、全教職員で共通理解の下、取組を推進している。
13	埼玉県	幸手市	「真剣・集中」やしるっ子育成プラン	幸手市立八代小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・児童の生活習慣の改善を目的に「早寝・早起き・朝ご飯」の指導を年間指導計画に位置付け、「八代の子は八代で育てる」といった地域理念の下、学校、家庭、地域が総掛かりで、子供の豊かな教育の創造のためのカリキュラムマネジメントを進め、成果を上げている。 ・学校と家庭・地域の共同指導目標「8つの種」と朝食欠食ゼロの取組、簡単に作れる朝食レシピの募集、地域の教育力を生かした学校応援団活動等、社会に開かれた学校での学びを展開している。 ・保健の学習を核にした教科等横断的健康教育の取組や全校で毎朝行う「腰骨タイム」をはじめとする「真剣・集中」の学びの基本「あいさつ、返事、後始末＋正しい姿勢」の取組を実践している。
14	埼玉県	川口市	「すくすくカード」で取り組む 早寝・早起き・朝ごはん運動	川口市立青木中央小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・「すくすくカード」(健康観察カード)を活用し、児童の健康への意識、生活習慣の確立など家庭と協力して取り組んでいる。 ・児童と保護者を対象に、生活習慣改善と運動を組み合わせた生活習慣病予防のための健康教室「たけのこ」を実施している。 ・週3日の「おはよう全校運動」「らんらんタイム」を通し、個々の運動目標を決定し、児童の運動習慣を構築している。 ・学校教育目標を「かしく・やさしく・たくましく」とし、児童の心と体の健康づくりを目指し、生活習慣の確立に取り組んでいる。また、保護者に卒業生が多く、親子二代で取り組むことができ、学校・家庭・地域が一体となった地域ぐるみによる健康教育を実践している。
15	千葉県	銚子市	銚子三中 早寝・早起き・朝ごはん	銚子市立第三中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・適切な運動を行い、調和のとれた食事をとり、十分な睡眠を確保することで、子供の生活習慣を整えることを目的に学校・家庭・地域が連携・協力して「早寝早起き朝ごはん運動」を推進している。具体的には、全校集会において、「早寝早起き朝ごはん」がもたらす効果について全体指導、講演会の開催、将来生徒が一人で暮らす場合などを想定し生徒自身が朝食を作り、食べられるようにすることを目的とした年5回の料理教室の実施、毎朝、寝た時間、起きた時間の記録など「生活改善週間の設定・朝チャレ」を実施した。 ・保護者や地域の協力を得たことで、学校を核としたコミュニティづくりにも寄与している。

16	千葉県	富津市	朝食でつくる！元気UP習慣	富津市立佐貫中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の健やかな成長のための生活習慣作り活動として、栄養教諭による食育授業公開、健康教育講演会や生徒会主体による「朝食でつくる！元気UP強化月間」の実施、地域への啓発ポスターによる周知、「朝食標語・朝食レシピ」コンテストの実施、保健体育授業で「生活習慣チェック」を実施し、その後14日間「睡眠チェック」に取り組むなどの活動を行った。 ・教師からのいわゆるトップダウン的なものではなく、生徒会活動(保体委員会)の一環としても活動し、生活習慣作りの意識の向上だけではなく、生徒の自治的能力の向上にも寄与した。また、保護者にも朝食レシピ集を配付し、各家庭での朝食習慣改善のきっかけとした。
17	東京都	多摩市	おはよう教室	多摩市立愛和小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎学力の定着と学習の習慣化を図るとともに、早起きの習慣を身に付けるため、週2回、朝の学習教室「おはよう教室」を実施。地域の外部人材(元小学校教員・学生ボランティア等)が学習支援や見守りを行っている。 ・また、年6回朝の健康集会を開き、栄養教諭や養護教諭による生活習慣等に関する講義を通して啓発を行っている。 ・「おはよう教室」の取組によって、地域学校協働本部・教育連携コーディネーターが連携しており、活動を通し、早寝・早起きの習慣が身に付き、登校時を見守る人々とも元気に挨拶をかわすなど地域の活性化につながっている。
18	新潟県	燕市	眠育を中心とした子どもの健全育成に向けた取組	燕市立燕南小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠を中心とした児童の健全育成に向けた取組として、睡眠・朝食調査や、啓発リーフレットの配付を通じた意識付け、児童や保護者向けの生活習慣アンケートを実施し分析することによる課題と成果の把握、睡眠講演会等を実施している。 ・年2回全児童に対して行っている「睡眠・朝食調査」の結果、生活習慣の改善が必要な児童及びその保護者に面談や睡眠相談を実施することにより、健康についての意識が向上した。 ・学校区だけではなく、市内全域や近隣市町村も対象にした「眠育講演会」の開催、「睡眠」指導の公開、啓発図書の貸出しやリーフレットの作成・配布等により、睡眠の重要性についての啓発を広く積極的に行っている。
19	新潟県	村上市	すこやかWEEK 生活リズム強調週間	村上市立岩船小学校 村上市立岩船中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・自らが生活改善していく能力を身に付けることを目指し、小学校中学校が連携して中学校区全体で取り組んでいる。 ・主な活動として、生活リズム強調週間(中学校)、すこやかWEEK(小学校)を年3回、各5日間同日に実施。 ・地域懇談会や保護者会で「生活習慣」を話題にし、規則正しい生活の重要性についての啓発を行い、地域総出で子供たちの生活習慣をサポートする体制づくりを推進している。
20	富山県	南砺市	早寝早起き朝ごはん テレビを消して外遊び	南砺市立福光中部小学校・PTA	<ul style="list-style-type: none"> ・「とやまゲンキッズ作戦」の取組では、本人の健康づくりへの気付きと振り返りを継続的に行い、毎日の生活の中で実行できるよう自分の「目当て」を立て、集計結果を「学校保健委員会」で報告し、各家庭に保健日よりお知らせしている。また、元気っ子育成計画に基づく「みんなでチャレンジ3015」の取組では、全校で短・長距離走やなわとび、ストレッチ等の室内運動に取り組んでいる。 ・「早寝早起き朝ごはん」を進化させた「テレビを消して外遊び」では、福光地域の5小中学校がアウトメディアに取り組んでいる。PTAが主体となって「アウトメディア週間」を設け、各自が「目当て」を立てて、振り返りカードを用いて評価している。

21	富山県	滑川市	《食》は生きる根源・生きる力を身につける食育推進	滑川市民健康センター	<ul style="list-style-type: none"> ・食育推進のための取組として、市内の年長児を対象としたキッズ料理教室の開催、保育所における食育実践活動、市内の放課後児童クラブを対象に、調理体験を通して、バランスよく食べること、生活リズムを整えることを指導している。 ・料理を通じた能動的な食育体験では、「料理を完成させた」という成功体験により、子供たちの心の成長にもつながっている。また、生活が乱れがちな夏休みに食育クラブを実施することで、早寝早起きがよりよい食生活につながることを実感として学ぶことができています。 ・食育サポーター等の協力を得ながら事業を実施することで、行政と地域ボランティアの連携が密となり、一体的な食育活動の推進につながっている。
22	石川県	珠洲市	早寝・早起きでラジオ体操に参加しよう	宝立地区青年福祉委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・昭和38年から始まり、現在までの55年間、夏休みを規則正しく過ごせるよう、地区ごとにラジオ体操に取り組んでいる。近年、ラジオ体操の実施期間が短縮される傾向がある中、夏休みからお盆までの約20日間、地域のお年寄りも参加する地域ぐるみの活動として定着している。 ・事業の実施により、早寝早起き朝ごはんを中心とした生活習慣の確立と青少年の健全育成につながっている。また、活動を通して子供たちの自主性が育まれると同時に、青年福祉員が企画・運営し、公民館が活動支援、出欠確認や小学生の指導は中学生が行うなど、多世代との交流が図られており、50年を超える長年の取り組みが地域の人材育成にまで波及している。
23	石川県	金沢市	「早寝・早起き・朝ご飯」と食育チャレンジ事業	金沢市立新神田小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・「早寝早起き朝ごはん」運動と食育に関する取組として、「寝ること」に関する朝の会での「新神田っ子のきまりの重点チェック」の実施、「食べること」「寝ること」についての調査、地域の方を招いた野菜作り、日頃の食生活の見直し及び郷土の地場産物に対する認識を深めるための「じわもん給食」への応募などを行っている。 ・毎日、朝の会では、早寝・早起きの大切さを子供に指導するとともに、保健だよりを通じて保護者にも啓発を行うことで、家庭を巻き込んだ運動に取り組んでいる。
24	山梨県	笛吹市	基本的な生活習慣の育成～睡眠を見直す～	笛吹市立石和西小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・児童の健康課題を明らかにするため「生活習慣アンケート」を全校で実施し、その結果、特に睡眠に課題があること、一部の家庭では朝食を食べる習慣がないことがわかり、実施したアンケート結果を、学年別にも集計し、結果と改善に向けてのコメントを家庭へ発信した。 ・校内研究会において、生活チェックカードを全校児童対象に実施し、その結果をもとに個別懇談等で保護者と話をしており、保護者の理解を得ながら活動を進めている。 ・様々な専門部が協力し、委員会による集会や掲示物、家庭向けのお便り作成など、学校全体として児童の生活習慣改善への取り組みを行っている。 ・低学年を対象に、「すっきりめざめてパワー全開になろう」と題して保健指導を実施し、児童一人ひとりと生活リズムを振り返り、時間の使い方や過ごし方を考えている。
25	長野県	中野市	長丘メディアコントロール	中野市立長丘小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・中野市が推進する「早寝・早起き・朝ごはん プラスワン運動」に「スイッチオフでゆたかな生活」を掲げ、毎月第2木曜日を「メディアコントロールデー」として、テレビやゲームなどメディアとのかかわりを制限し、生活の在り方を共に考える日としている。 ・取組を通じ、小学生のいる家庭を中心にメディアコントロールデーが定着し、規則正しい生活、読書や家庭学習、お手伝いや家族とのコミュニケーション等、家庭生活のあり方を学校と家庭とで一緒になって考えていこうとする意識が高まっている。

26	岐阜県	下呂市	輝け命！『いただきます』 ～食でつながる ふるさと・人・未来～	下呂市立下呂小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・こども園、小学校、中学校のつながりを大切に食育プログラムの作成や、食と命をつなぐ食育講演会等を実施した。 ・「家庭の食育マイスター」の実践やPTA各種委員会における食の啓発、地域生産者による訪問授業、児童による食育啓発ポスター及びカレンダーの作成と配付をすることで、地域・家庭への食育啓発につなげた。 ・給食センターや関係諸機関等と連携を図り、つながる食育推進体制を確立させ、家庭への情報発信を行った。 ・これらの活動により、朝食をしっかりと食べる、家族と一緒に食べる児童の割合が増加した。
27	岐阜県	揖斐郡 揖斐川町	大和小 早ね早起き朝ごはん運動	揖斐川町立大和小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・子供たちが積極的に調理に取り組む「大和クッキングマイスター」や「親子クッキングレポート」に平成24年度から継続して取り組み、小学校卒業時まで、どの児童も簡単な料理ができる力がついてきている。また、バランスのよい献立を考えることができ、自分で食事を作ろうとする児童や進んで手伝いをする姿が増えたという成果も報告されている。 ・「健康貯金」に継続して取り組み、保護者児童ともに「早寝早起き朝ごはん排便リズム」の大切さが実感できた。 ・食育だよりを2ヶ月に1回発行し、保護者への啓発を継続して行ってきた結果、栄養バランスのとれた朝ごはんを家族そろって食べる家庭が増えてきている。
28	愛知県	豊田市	親子で楽しく取り組む健康教育	豊田市立東山小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・「ヘルシー貯金」として睡眠や朝食摂取、運動、歯磨き、テレビやゲームの時間のコントロールについての点検活動を年3回全校で楽しく取り組めるよう実施している。 ・毎年地域のスポーツクラブや豊田市地域保健課、企業等と積極的に連携をとり、保護者・地域を巻き込んだ学校保健大会を開催。 ・平成21年度に健康教育実践校となったことを契機に、「早寝早起き朝ごはん」を中心とした取組を重要な教育活動に位置づけ、毎年継続して行っており、子供のアンケート結果では朝食内容に品数増などの変化が起きたり、早寝早起きの傾向が高まっている。
29	京都府	福知山市	ミッション・USS(ウルトラ・食育・スクール)	福知山市立日新中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・毎月19日を「食育の日 朝食アンケート」の日として、年間継続して朝食状況調査を実施し、結果を「朝食充実度」等のデータにして分析し、改善につなげている。 ・朝食レシピの作成を家庭科の夏休みの課題とし、全家庭に配布するとともに、地域の情報紙に定期的にレシピを掲載してもらい、近畿北部に向けて情報発信している。 ・また、「オール日新 朝食キャンペーン」と題し、中学校ブロック内の幼稚園、小学校でも同じ日に朝食アンケートを実施し、異校種間でのシームレスな食育を進めている。
30	大阪府	寝屋川市	啓明元気印ウィーク	寝屋川市立啓明小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・学校・家庭・地域が協働して、子供たちの「生活リズム」確立に係る取組や「食育」に関する取組を実施している。朝のあいさつ・外遊びを促す仕掛けとして「あいさつの卵」「外遊びの卵」という掲示物を作成している。 ・学校だよりを通じて保護者に定期的に生活習慣の大切さを啓発し続けることで、家庭との協力体制を構築するだけでなく、家庭の意識の向上にも寄与している。 ・「朝読書」として週3日全校一斉に朝読書の時間を設けたり、地域ボランティアの方の協力を得て小学校1年生から3年生に本の読み聞かせを行うなど、地域との協力・連携体制を構築している。遅刻児童の減少、朝食摂取率の向上、地域ボランティアの増加等、効果があらわれている。

31	和歌山県	伊都郡 かつらぎ町	妙寺中学校「家庭での学びのすすめ 推進計画」	かつらぎ町立妙寺中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・リーフレット「家庭での学びのすすめ」を作成し、保護者会、家庭訪問、地区懇談会等を通じて啓発活動を実施。 ・「生活実態調査」を行い、生活の流れを可視化することで、課題や家庭学習の時間を把握するとともに、生徒自身が意識できるような生活習慣の改善について目標を定めた取組を実施している。 ・全国学力・学習状況調査における「朝食は毎日食べている」については、肯定的な回答が全国平均を上回っており、また、学校実施の「生徒アンケート」における「毎日の就寝時刻」や、「保護者アンケート」における「子どもと携帯電話の使い方についての決まりの有無」の項目で、改善が見られている。
32	岡山県	美作市	子どもたちが豊かに育つ人の和(輪) を広げよう	美作市立土居幼稚園・小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者が主体となり、PTA生活安全部より「ぐっどらいふニュース」を作成し啓発することで、生活習慣の改善が進んでいる。 ・「丈夫な体をつくろう」を合言葉に各家庭で生活リズムを整えるためのルールを決めて取り組むなど意識が高まっている。 ・幼稚園児と小学校低学年が、地域住民やJA等とも連携し、野菜の栽培をした結果、自然の変化や食物に対する興味関心が高まり、給食の残食も減っている。 ・小学校独自のキャラクター、「スマイルくん」「ハートちゃん」のイラストと一緒に毎朝のあいさつ運動に取り組んだことで、自分から進んで大きな声であいさつをする子どもが増え、地域ぐるみであいさつの輪が広がっている。
33	岡山県	備前市	メディぼい週間	備前市立三石小学校・中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・小中合同で年4回、生活全般を振り返る「三石カード」を用いて、メディア使用時間を減らす「メディぼい週間」に取り組んでいる。三石の名前にちなんだ工夫を凝らしたカードで達成度を見える化したり、取組後に結果や各家庭のルールを紹介したりすることで、意欲が向上しメディアの使用時間も減少している。 ・小学校では、「9時にはメディアをやめよう」というチェックカードを活用し取り組んだ結果、約9割の児童が達成できた。 ・中学校では、生徒会が中心となって、メディア使用は「平日1時間まで、週末3時間まで、テスト期間30分まで」などのルールを作成して取り組んだ結果、家庭学習の時間が増加し、学力向上へつながった。
34	広島県	東広島市	基本的な生活習慣と感謝の心を大切に！ ～食生活を基盤として～	川上なんでも塾	<ul style="list-style-type: none"> ・手作り弁当持参の花見、校区外学習、企業見学や高齢者との交流会を実施し、お米のおいしさを含む食事の大切さやマナーを学ぶ活動を実施している。 ・早寝・早起き・朝ごはんをモットーに好き嫌いをせず、食べ残しをしない生活習慣の定着を図り、食事の重要性に気付く機会として8月に1泊2日の合宿を実施している。 ・お米を使った食事の機会をできるだけ多く持ち、みんなと一緒に楽しく食べるといった基本的な食生活習慣の改善や、朝ごはんをきちんと食べさせることの重要性について保護者の意識もかなり良くなっている。
35	広島県	三原市	本気(マジ)朝ごはん計画 & チーム・ザ・ヘルス パワーアップタイム	広島県立三原特別支援学校	<ul style="list-style-type: none"> ・本気(マジ)朝ごはん計画として、連続3日間の朝食摂取状況や生活時間の調査を実施すると共に、「チームザヘルス」(肥満防止)、パワーアップタイム(全校で毎日、帯の時間でラジオ体操・体力向上のための運動を継続)、「食育ミーティング」(保護者と給食についての意見交換)等に取り組む、子供の健康で豊かな成長を目指した取組を実施している。 ・特別活動での朝ごはんの大切さについて授業を行うときは、そのクラスの集計結果を使用することで、実態に合わせた指導を行うことができたほか、食育日よりなどで集計結果を発表し、結果の周知及び朝ごはんの内容について具体的な改善方法を提案することができた。

36	山口県	山口市	井関元氣塾	地域子育て支援ネット「親鳩会」	<ul style="list-style-type: none"> ・地域子育て支援ネット「親鳩会」が活動主体となり、洗練された教育プログラムや食に関する取組を推進し、次代を担う子供たちの生きる力の育成と、望ましい生活習慣の定着を図る取組を行っている。 ・活動前に児童が自分でおにぎりを作って食べる「おにぎりおやつ」の活動により、児童の食生活の改善に努めている。 ・自主・自律の態度を養うことを目的とした「体育・体力向上プログラム」を通して、児童の生活習慣の改善と保護者の生活習慣の見直しを図っている。 ・活動を通して、児童の生活習慣の改善と、学年の枠を越えた関わりによる社会性の育成、体力の向上、落ち着いた生活態度等の効果が表れてきている。
37	山口県	萩市	心と体のハッピーチャレンジ	萩市立白水小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な生活習慣の定着や食育の観点から、学校、家庭、地域が連携し、心と体を支えるための取組を行っている。具体的には、朝食調べを含む元気チェックカードの活用や、メディアコントロールへの挑戦、味覚の授業や、山・川・海のめぐみと命をつなぐ地域との連携授業などを実施している。 ・学校・家庭・地域が目的や活動カリキュラム、学校だより等の情報を共有しながら取り組むことにより、保育所や中学校、地域、老人クラブ、教育支援団体等、他機関との連携強化や、生活習慣の改善に向けた地域の機運が高まっている。
38	徳島県	三好市	食育で進める「早寝早起き朝ごはん」活動	三好市立辻小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・学校・家庭・地域が連携・協働して食育推進の観点から「早寝早起き朝ごはん」の習慣化を図る取組を進めている。 ・学校において、食に関するアンケートを実施し、児童・保護者の実態を把握するとともに、課題解決に向けて目標数値と具体的方策を設定して取り組んでいる。 ・保護者が参画して作成する食育通信による啓発、親子体験学習プログラムの実施、食育交流会、食育講演会などを行っている。また、教職員のみならず学校支援ボランティアの協力も得ながら進めており、地域ぐるみの取組を推進している。
39	香川県	高松市	地域とともにほぐむ生活習慣・学習習慣	高松市立三溪小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・学校経営方針の重点目標に生活習慣の確立を位置づけ、基本的な生活習慣の形成に重点を置き取組を実施している。 ・具体的な取組として、毎日の正門でのあいさつ運動、集団登校による登校前の生活リズム形成、市立の小・中学生を対象に各校・各家庭の実態に応じてインターネットやゲーム等の利用を休止又は制限する「ノーメディアデー」の実施、地域の学校教育活動への支援と児童の地域活動への参加などを行っている。 ・数年にわたり、家庭・地域とともに取り組んだことが、全国学力・学習状況調査児童質問紙調査結果における、家庭での生活習慣や地域への参加の項目で効果が現れている。
40	香川県	高松市	心も体もほくほく	高松市立国分寺北部幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> ・「早寝早起き朝ごはん」に始まる望ましい生活習慣の定着や、「継続した運動習慣」、「元気に心から遊びこむ経験」、「人とかかわりを通して心を耕し温かい心を育てる取組」など、身に付けてほしい力を具現化し、子供たちの健やかな発達を目指す取組を実施している。 ・「早寝早起き朝ごはん・うんち・運動・元気元気も〜りもり・心も体もほくほく」を合言葉に、運動習慣作りのきっかけとして「元気体操」を作成し、家庭との連携、食育教育、地域交流などを実施した。 ・幼児・保護者・地域・保育者の意識を一つにして取り組んだことで、早寝・早起き・朝ごはん・うんち・運動の大切さへの幼児や保護者の意識を高めることができた。

41	愛媛県	伊予市	「早寝早起き朝ごはん」の推進	伊予市立郡中小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・市内全小中合同で「生活リズムや食生活に関するアンケート」を実施し、基本的な生活習慣に係る児童の実態や課題を明らかにし、家庭や地域との連携・協力を図りながら、全校体制で取組を進めている。 ・保健だよりに「ノーテレビ・ノーゲームにチャレンジ」のアンケート調査結果を掲載、「早寝早起き朝ごはん」に関するコーナーを設置、毎年6月に「健康教育参観日」を開催するなど、様々な工夫をしながら実施している。 ・地区別懇談会等で話し合う場をもち、家庭での生活改善に関する意見交換を行うだけでなく、児童の実態や課題を紹介することで、関係機関や地域の方との連携推進に努めている。
42	愛媛県	西予市	生活リズムよくし隊	西予市立三瓶小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・児童保健委員会で「生活リズムよくし隊」を結成し、食育推進・早寝早起き推進・運動推進の3グループで啓発や情報発信に取り組んでいる。 ・小中合同で生活アンケート調査を実施し、結果を公表するとともに課題について劇を通じて全校児童に周知し、関心を高める工夫をしている。 ・校内の取組のほか、市立図書館、児童館、市の栄養士、公民館、地域住民とも連携・協力することで、地域ぐるみで児童の生活習慣の育成に取り組んでいる。
43	高知県	安芸郡 田野町	未来につなげる生活リズム～心と体のビートを整えよう～	田野町立田野幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> ・平成19年度から幼稚園・小学校・中学校で同じ質問内容の生活実態調査を実施したり、高知県の「すくすくリズムカレンダー」や「生活リズムチェックカード」などの生活リズムに関する取組を実施している。 ・本年度は、平成20年度との比較から見えてきた変化や課題について、PTAで共有し改善に努めている。また、子供や教職員・保護者間で課題や成果をより明確にし、課題解決に向けて、保護者向けの絵本講演会や教育講演会等を実施している。 ・より良い生活習慣の定着に向けた幼稚園・小学校・中学校を縦につなぐ実践など、早寝早起き朝ごはん運動の推進普及に貢献している。
44	高知県	吾川郡 いの町	早寝早起き朝ごはんキャラバン	高知県青年団協議会	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の祭りや小学校の運動会、高知県警の広報イベントなど、学校や他の社会教育関係団体等の行事に積極的に参加をし、着ぐるみやパペットを用いて、早寝早起き朝ごはん体操や寸劇を披露し、参加者に対して生活習慣づくりの大切さについて啓発を行っている。 ・多くの人が集まる場に足を運んで活動することにより、多くの子供たちや保護者に対して、早寝早起き朝ごはんによる生活リズムの定着の大切さを意識づけるとともに、小学校や自治会、他の社会教育関係団体と連携して取り組むことで、幅広い対象に対する効果的な取組となっている。
45	熊本県	球磨郡 五木村	「チーム五木」で早寝早起き朝ごはん	五木村立五木東小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・食育月間において、児童や保護者への食生活に対する意識を高める目的で、栄養教諭による朝ごはんに関する指導を全学級で実施した。さらに、食育月間後の取組として全学年で「早寝早起き朝ごはんカード」の取組を実施している。 ・児童の実態から自校の課題を分析し、教育課程に位置付けた食育の取組や保護者に向けた啓発活動など、家庭教育の充実を図るとともに、村の学校健康教育委員会と連携した取組に広げ、地域をあげて「早寝早起き朝ごはん」運動の機運を高めている。また、成果として朝ごはんの摂取率の向上、朝ごはんにおけるおかず品目の増加など、顕著な改善が見られている。

46	熊本県	合志市	西合志南中みんなの夢実現プロジェクト	合志市立西合志南中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒、保護者、教師、地域住民が一体となった「西合志南中みんなの夢実現プロジェクト」を立ち上げ、「朝から自分で起きる」、「朝食を食べる」などの生徒向けのプロジェクトを含む、保護者向け、教職員向け、地域向けのプロジェクトを中心に基本的な生活習慣の改善に取り組んでいる。 ・保護者や地域の理解、協力により、家庭や地域を巻き込んだ取組として浸透してきている。 ・中学校区学校運営協議会において、地域の子供を地域で育てる体制を明確化している。
47	宮崎県	西臼杵郡五ヶ瀬町	五ヶ瀬町 早寝 早起き 朝大豆 運動	五ヶ瀬町学校保健会	<ul style="list-style-type: none"> ・児童生徒の健康教育の推進のため、食と睡眠に関する実践(睡眠表の導入)や「ごかせ早寝早起き朝ごはんの歌」作成と活動推進、手作りの掲示物による啓発活動を行っている。 ・通信「ごかせっすこやかだより」をはじめ、各種通信を町民向けにも発行するなど、家庭教育五ヶ条を推進している教育委員会及び町長部局とも連携を深め活動している。 ・「ごかせっすこやかプラン」を策定し、生活習慣に関する児童生徒の実態調査や、食と睡眠に関する研修会を実施している。 ・学校内にとどまらない、保護者や地域をまきこんだ地道な取組は、児童生徒の規則正しい生活習慣の確立に貢献している。
48	鹿児島県	大島郡瀬戸内町	「早寝・早起き・朝ごはん・ラジオ体操」	瀬戸内町立薩川小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・毎朝の健康観察での早寝・早起きチェックや毎月1回(1週間)の生活振り返りカードで、保護者や学校(担任・養護教諭)が相互に点検し、家庭と学校が連携して取り組めるようにしている。 ・朝ごはんについては定期的に親子での朝食作りを実施し、食育の充実を図っている。 ・児童の基本的な生活習慣の定着、学校と家庭・地域の連携を深める取組として、「生活振り返りカード」の活用や「親子で朝食作り」の取組、「ラジオ体操」の取組を行うことにより、児童や保護者が朝ごはんの重要性を理解し、栄養バランスのよい食事作りを心がけているとともに、基本的な生活習慣が定着し、心身の健康づくりに繋がっている。
49	鹿児島県	熊毛郡屋久島町	早寝・早起き・手作り朝ご飯～歩育～	屋久島町立安房小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭での共通実践事項に、「早寝・早起き・(手作り)朝ご飯」、「歩いて登校・下校(歩育)」を掲げ、学校が積極的に活動をリードし、保護者と一体となって実践している。 ・学校保健委員会で、「基本的な生活習慣の確立～早寝・早起き・朝ご飯～」をテーマに、全学級で年間を通した取組を行っている。 ・また、「子供に朝食を摂らせるための工夫」に向けたワークショップを行い、保護者の理解も深まった。(H30全国学力・学習状況調査「朝食の摂取」100%) ・「手作り朝ご飯」に対する保護者や子供の意識の変化に伴い、早起きの効果が表れている。
50	さいたま市	さいたま市	豊かな心と健康な体の育成～みんなが伸びる尾間木中～	さいたま市立尾間木中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・「豊かな心と健康な体の育成～みんなが伸びる尾間木中～」を掲げ、主な活動として、「時間を守ろう！！給食キャンペーン」などの給食時間における指導の工夫改善、「夢をかなえる朝ごはんを見つけよう！！」などの食に関する各教科での授業実践、生徒会活動における食育推進標語カルタの作成などを実施している。 ・様々なアプローチから取組を行うことで、生徒の生活習慣の向上が図られたとともに保護者・地域住民の意識の高揚等多大な成果が得られている。

51	「早寝早起き朝ごはん」全国協議会事務局	東京都港区	キッコーマンの食育活動	キッコーマン株式会社	<ul style="list-style-type: none"> ・「健やかで楽しい食生活を送るために役立つ『食』に関わる情報、知識、体験を提供すること」をキッコーマンの食育と定義し、幅広い活動を実践している。その中で「早寝早起き朝ごはん」を始めとした基本的な生活習慣の重要性、特に「朝ごはん」をとることの大切さを伝えている。 ・出前授業では社員が小学校へ出向き、しょうゆの原材料や作り方、しょうゆの魅力や働きを伝え、児童には「おいしく食べること」について一緒に考える機会となっている。ウェブサイトでは、「朝ごはん」を始めとした「早寝早起き朝ごはん」の重要性について分かりやすく提供している。
52		東京都文京区	父子チャレンジアカデミー	特定非営利活動法人 幼児教育従事者研究開発機構	<ul style="list-style-type: none"> ・「父子チャレンジアカデミー」は、小学生親子を対象に実施している運動を通じた交流活動プログラムであり、運動習慣の定着、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ている。 ・プログラムの一環として、食育セミナーを開催するとともに、「早寝早起き朝ごはん」ガイドブックの配布も行っている。 ・「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、多くの親子が参加したことで「早寝早起き朝ごはん」運動を広い範囲で啓発している。
53		東京都東久留米市	リトルリーグの合言葉は「早寝早起き朝ごはん」	リトルリーグ東京連盟	<ul style="list-style-type: none"> ・毎年行われる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る。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てている。 ・「早寝早起き朝ごはん」というフレーズをホームページ及び大会開催資料等に掲載し、選手のみならず保護者、指導者にも「早寝早起き朝ごはん」の大切さを伝えているため、リーグ全体で継続的な指導を行うことができている。