

早寝・早起き・朝ごはん 元気な池っ子

活動の名称 **食育タイム**

団体等の名称 **静岡県 伊東市立池小学校**

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

月一回の「食育タイム」を通して、子どもたちに食に関して興味や関心を持たせ、学校教育目標の知・徳・体の「体」の目標である「元気を楽しむ」を達成する。

また、伊東市の養護教諭・学校栄養士で構成される学校保健部が取り組んでいる「バランスのとれた朝食摂取率 100%維持」、静岡県の取り組む「朝食摂取率 100%」を推進するために、食育タイムを通して、朝食指導の実施や朝食摂取意識の向上を図っている。

◆ 主な活動内容

〈食育タイムでの朝食指導〉

学期の初めに朝食調査を実施し、その結果から生活のリズムが崩れやすい傾向にある5月・9月に朝食に関する指導を取り入れ、規則正しい生活リズム「早寝・早起き、朝ごはん」の意識づけをしている。

更に5年生に対しては、6月と11月に実施される県教育委員会主催の朝食調査を通して、食べた、食べないだけでなく、栄養のバランスにも意識が向くようにしている。

〈保健指導時の養護教諭との連携〉

子どもたちの実態を把握するために、夏休みの生活調査（生活リズムを養護教諭が、食事調査を栄養士が担当）や学期初めの「すくすくカード」（養護教諭）による調査を実施。問題点や改善点を見つけ、子どもたちが正しい生活習慣を身につけるための指導に活用している。

〈学校保健委員会や給食試食会の開催〉

夏休みの生活調査の結果や日々実施している調査から、朝食の摂取状況や栄養バランス、起床・就寝時刻など実態を把握して改善を必要とする問題点を見つけ、保護者だけでなく、地区の保健委員、学校評議委員など地域の人々と連携した指導が実施できるよう、学校保健委員会や給食試食会を実施している。

〈幼稚園への出前授業〉

園児、保護者に朝食指導を含めた食指導を実施している。

◆ 活動の成果と今後の展望

これらの活動を通して、子どもたちの食生活の実態を把握することができ、実態に合わせた指導が実践できる。生活のリズムを整えることがおいしい朝ごはんにつながることを子どもたち自身も感じることができるようになってきている。

一方、学校での食指導が実践される場合は、主に家庭であるので、今後も更に学校、家庭、地域との連携を深めていくことが、今後の課題である。

