

北山っ子早寝早起き朝ごはん！

活動の名称

北山小早寝早起き朝ごはんプロジェクト

団体等の名称

富士宮市立北山小学校

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（北山地区青少年健全育成連絡会）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

平成22年度から食育に取り組み、朝食摂取率の向上に努めてきたが、生活実態調査から、睡眠の質や量、起床から登校までの時間の過ごし方に課題があることが明らかになった。そこで、生活習慣の改善を目的に、「北山っ子早寝早起き朝ごはんプロジェクト」を教育課程に位置付け、保護者や関係団体と連携して実施した。

◆ 主な活動内容

(1) 児童への働きかけ

- ・食育の授業を全学年で実施し、正しい知識とともに自分から何ができるかを学年に応じて考えさせた。
- ・委員会活動で、早寝早起き朝ごはんについてのアンケートを実施し、集計結果を昼の放送で呼びかけた。また、食育だよりに結果・考察を掲載し、家庭での取組改善につなげた。
- ・おはしの使い方名人をめざす「おはし検定」を実施し、早寝早起き朝ごはんプロジェクトを浸透させた。

(2) 保護者への働きかけ

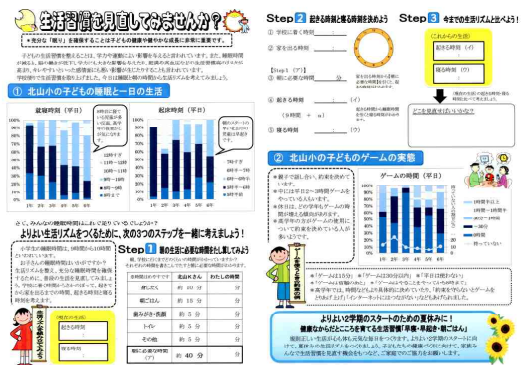
- ・アンケート調査の結果を、各種お便り（保健だより、学校だより、学級だより等）で周知した。また、「NO TV NO GAME DAY」の取り組みと合わせて話題提供した。
- ・年に1回は、食育の内容を授業参観会で扱った。授業では、子ども及び保護者が手軽に準備ができる朝食のアイデア等を考えた。
- ・学期末面談などの機会を捉え、生活習慣の改善への協力を要請した。

(3) 関係機関との連携

- ・北山地区青少年育成連絡会の構成団体に、早寝早起き朝ごはんプロジェクトについての啓発活動を行い、協力を要請した。
- ・学校保健委員会では、早寝早起き朝ごはんプロジェクトについて医師や薬剤師から助言を得ることで、活動の充実を図った。

◆ 活動の成果と今後の展望

学校評価保護者アンケートからは、朝食摂取率の向上等、生活習慣の改善が明らかになり、家庭の意識が高まった。今後は、取組の重点を、朝食摂取から三色揃った朝食の摂取にすることで、より一層の推進を図る。



＜おはし検定の練習＞

＜お便りによる生活習慣改善の啓発＞