

# <けんきいっぱい 朝ごはんチャレンジ>

## 活動の名称

合い言葉は「早ね・早おき・朝ごはん 朝ごはんスイッチオン！」

## 団体等の名称

群馬県 沼田市立薄根小学校

## 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（学校医・学校歯科医・学校薬剤師、利根沼田栄養士会）

## 活動の概要

### ◆ 活動の目的・趣旨

ねらい 体験を通して、バランスのよい朝ごはんを進んで食べようとする児童を育成する

○学校保健委員会を中心に、朝ごはんスイッチを3つのスイッチをオンにする取組

**赤** おなかのスイッチ…体温を上げてからだを脳を目覚めさせる（肉・魚・卵・納豆など）

**緑** からだのスイッチ…胃腸の働きを活発にする（野菜・果物・きのこなど）

**黄** あたまのスイッチ…朝から脳を元気に動かす（ごはん・パン・めんなど）



### ◆ 主な活動内容

#### 1 「朝ごはんアンケート」

・自分の朝ごはんに、3つのスイッチが入っているかバランスを確認

#### 2 「朝ごはんチャレンジ」(夏休みに中学校と合同で実施)

- ・親子(家族)と一緒に「赤・緑・黄」のスイッチが入る献立の作成
- ・食材を3つのスイッチに分けて、不足しているものを確認
- ・「赤・緑・黄」のスイッチがそろっている朝ごはん作りにチャレンジ

#### 3 「朝ごはんチャレンジ診断」と「朝ごはんの学習」

- ・3つのスイッチがそろっているか栄養教諭が診断し、ワンポイントアドバイス
- ・栄養教諭と朝ごはんパワーを学習・自分で作った朝ごはんを紹介

#### 4 「元気ウィーク」

・「早ね・早おき・朝ごはん・運動・歯みがき」で生活リズムをチェック

#### 5 「親子料理教室」(特別支援学級)

### ◆ 活動の成果と今後の展望

- 《成果》
- ・朝ごはん作りに対する意識が高まり、バランスのよい朝ごはんの摂取率が向上した。
  - ・親子(家族)で、一緒に作る朝ごはんの楽しさ、おいしさを体験した。
  - ・栄養教諭との連携で、自分でもバランスを考えた朝ごはん作りができることを実感した。
  - ・望ましい生活習慣が、元気いっぱいの毎日につながっていることを実感した。

- 《今後の展望》
- ・生活リズムと食習慣の関連を意識し、目標を立てて実践する。例:「登校1時間前に起きる」
  - ・幼・小・中・地域との連携を強化し、「早ね・早おき・朝ごはん」の実践を継続する。

### 夏休みの朝ごはんチャレンジ

- ・ごはん
- ・みそ汁
- ・スクランブルエッグ
- ・ウィンナー
- ・サラダ



栄養教諭との TT