

朝ご飯から始まる体力づくり

「朝ご飯」「運動」「まなびフェスト」のトライアングル効果

岩手県

北上市立成田なりた小学校

全校児童数33名
(男子19名 女子14名)

電話番号 0197 (66) 4111

実践内容

実施目的

- ①家庭と連携した食育を通して、朝ご飯の定着と質の向上を図る。
- ②継続的な運動や遊びを通して、運動量の確保と内容の充実を図り、体力向上を目指す。
- ③まなびフェストの「鍛えあれ＝健康・体力・生活習慣」で達成目標（新体力テストの結果による学年課題・個人課題）を掲げ、児童の主體的な活動を推進する。さらに、生活習慣では、家庭の役割として「早寝・早起き・朝ご飯」の徹底を位置付け、連携を図る。

実施内容

1 家庭と連携した食育「朝ご飯」

学校と学校医、PTAによる学校保健委員会が提案し、食生活の充実に取り組んでいる。

(1) 朝食調べ〈隔年実施〉

全校児童の保護者に依頼し、1週間の朝食の状況を簡単な形式で調査し、欠食や摂取状況の実態把握を行う。

(2) 給食試食会とPTA保健講演会〈毎年実施〉

PTA保健講演会：「家庭・学校で育てたい元気な子」給食センター栄養教諭

「人間と食べ物」「小学生の体」「一日のスタートは朝食から」「日本人と和食」の各テーマごとに食事の大切さや和食のよさを保護者に理解してもらう。

(3) ～親子で食卓～朝ご飯パワーアップ大作戦パート1〈平成21年度〉

保健講話を受け、家庭での親子共同作業による、「食事の手伝い」「献立」「食事づくり」に挑戦する。取り組みカードは、参加者全員分を印刷して全家庭に配布する。

(4) ～親子で食卓～朝ご飯パワーアップ大作戦パート2〈平成22年度〉

パート1の内容に加え、5色の食べ物をバランスよく取り入れる。

2 運動量の確保と体力づくりメニュー

(1) 1日1時間の運動や遊びの確保

昼休みを45分とし、ゆとりをもたせることで遊びを通して十分に体を動かすことができるようにするとともに、外遊びと異年齢遊びを励行する。

(2) 全校体育の実施（15分×週3回）

学年に応じたメニューを考え、「遊具」「短距離・ボール投げ」「5分間走」「体づくり」の各コースに取り組む。

3 まなびフェスト「鍛えあれ」

(1) 家庭と連携した目標＝「早寝・早起き・朝ご飯」、欠席ゼロの日（140日以上）

(2) 新体力テストの目標＝6/8項目以上を全国平均以上、水泳・なわ跳び目標達成8割

実施上で工夫したこと

- ①月2回のすこやかタイムでは、健康への習慣づくりや食にかかわる内容を指導した。
- ②懇談会や学校だより・保健だより、掲示物等で取組の様子（献立一言アドバイス、目標の達成度、新体力テストの分析結果、児童の振り返りや保護者アンケート）を伝え、児童や家庭が成果と課題を共有しながら、楽しんで取り組めるように心がけた。

主な成果

- ①朝ご飯の摂取が100%となり、朝ご飯パワーアップ大作戦には、97%の家庭が取り組む等、児童や保護者の意識が高まった。また、朝食の内容を工夫することで、栄養のバランスを考えたり、和食を取り入れたりと、楽しみながら食への関心を高めることができた。
- ②肥満傾向の児童の割合も低く、新体力テストでは全学年が全国平均を上回り、A・B段階の割合も高くなった。まなびフェストの項目は、すべて達成することができ、これらは、朝ご飯・運動・まなびフェストの連動による相乗効果が働いていると思われる。

みなさんの朝ごはんは
どっちでしょう？



保健講演会プレゼンから

カタカナ料理からひらがな料理へ

〈5年〉※献立を考えて料理
意外とおいしくできま
した。色とりどりにつ
くれました。



〈お家の方から〉
自分なりに頑張っ
ていました。学校の給食を見ながら献立を考え
て、作っていました。

朝ご飯パワーアップ大作戦パート1

親子のふれあひも深まりました

小学校

取り組みカード (高学年) 年 登参え	
とくんだ目	こんだてをたててみましょう。なにをつくりましたか
目的	こんだてを書きましよう くふうしたところは
あさ ひる よる	5色の食べものはありますか？ (赤 緑 黄色 白 黒)
	つくった料理は
目的	こんだてを書きましよう くふうしたところは
あさ ひる よる	5色の食べものはありますか？ (赤 緑 黄色 白 黒)
	つくった料理は
感想	お家の方から

朝ご飯パワーアップ大作戦パート2

献立名や工夫を書き、5色の食べ物も確認



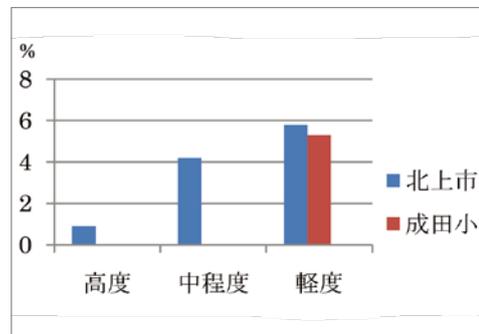
全校体育

「短距離・ボール投げ」コース 「5分間走」コース



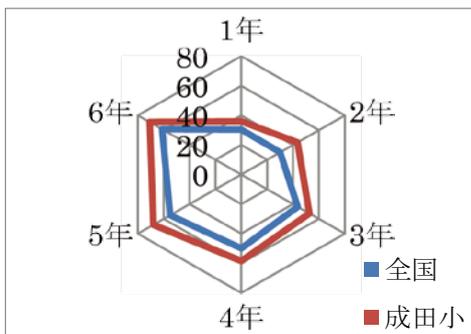
まなびフェスト「鍛えあれ」

目標・取組方法・活動の様子を廊下に掲示



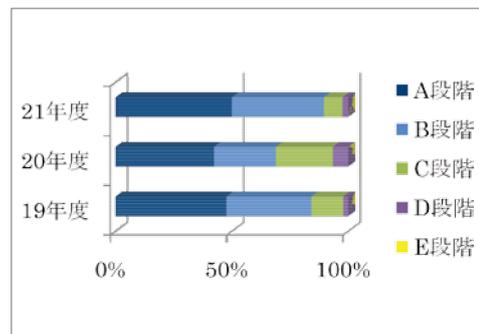
平成21年度肥満児童の割合

高度・中程度肥満児童の出現率は0



新体力テスト結果(合計得点)

全国(平成20年度)と成田小(平成21年度)



新体力テスト総合評価の割合

上位段階が多く、下位段階は少ない