

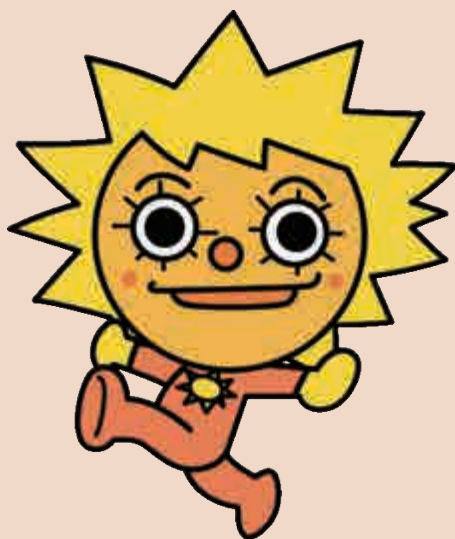
優れた 「早寝早起き朝ごはん」運動の 推進にかかる 文部科学大臣表彰



令和6年度 表彰活動一覧



はやねちゃん



はやおきくん



あさごはんまん

©やなせたかし/やなせスタジオ



文部科学省

MINISTRY OF EDUCATION,
CULTURE, SPORTS,
SCIENCE AND TECHNOLOGY-JAPAN

目 次

推薦	市町村名 (所在地)	活動名称	団体等の名称	頁
北海道	津別町	つべつ生活体験「通学合宿」	津別町教育委員会	1
青森県	上北郡 六戸町	グッドモーニング 朝の60分で元気をつくろう (GM60分チャレンジ)	六戸町立大曲小学校	2
	青森市	食育チャレンジプログラム	青森市立浜田小学校	3
岩手県	宮古市	「朝うんちをしよう～排便習慣から見直す生活習慣～」	宮古市立千徳小学校	4
	一関市	生活習慣につなげるメディア利用のルールづくり	教育振興運動 舞川実践区	5
宮城県	白石市	ルルブルふれあいウィーク	白石市立深谷小学校	6
山形県	山形市	自分の生活をふりかえる「元気いっぱい充電カード」の取組	山形市立東小学校	7
	村山市	「おおくぼ運動」と「葉山プラン」による基本的な生活習慣づくり	村山市立大久保小学校	8
福島県	喜多方市	早寝早起き朝ごはん～生活自己マネジメント力育成事業～	福島県喜多方市立 塩川中学校	9
	郡山市	やる気いっぱい!元気いっぱい!早寝・早起き・朝ごはん・歯磨き!	学校法人成田学園 希望ヶ丘こども園	10
茨城県	つくば市	「夢実現のための元気もりもりプロジェクト」	つくば市立 学園の森義務教育学校	11
	下妻市	令和4年度「早寝早起き朝ごはん」推進校事業	下妻市立下妻中学校	12
群馬県	高崎市	よりよい生活習慣定着のための取り組みを通して	高崎市立久留馬小学校	13
	前橋市	意識しよう!メディアと睡眠～正しい生活習慣で過ごすために～	前橋市立新田小学校	14
千葉県	松戸市	根木内おはようこども食堂	根木内おはようこども食 堂実行委員会	15
富山県	射水市	心身ともに健康な生活を実践しようとする子供の育成～保健 委員会を中心とした「あははかめ大作戦」の取組から～	射水市立小杉小学校	16

目 次

推薦	市町村名 (所在地)	活動名称	団体等の名称	頁
石川県	七尾市	いきいき、はまっ子 「早ね・早起き・朝ごはん」	七尾市立田鶴浜小学校	17
	河北郡 内灘町	早寝早起き家庭学習生活チェック	内灘町立大根布小学校	18
山梨県	南巨摩郡 南部町	朝食摂取率100%を目指して	南部町立富沢小学校	19
長野県	松本市	第4期松本市食育推進計画 豊かな体験でつながる松本の食 はぐくむ すこやかな体と心	松本市立波田小学校	20
岐阜県	中津川市	市内全園小中学校による早寝早起き朝ごはんの取組 ～「中津川市学力アッププログラム」を通して～	中津川市教育委員会	21
愛知県	豊田市	望ましい生活習慣の確立 ～「けんこうちょきん週間」や「学校保健大会」の取組をとおし て～	豊田市立梅坪小学校	22
京都府	八幡市	睡眠ログ(みんなくAIアプリ)と「睡眠ログによる小・中学生 生活リズム向上プログラムYM式」の有効な活用について ～小中連携から不登校の減少を目指して!～	京都府八幡市立 男山第三中学校	23
大阪府	寝屋川市	食育から始める体力向上計画	寝屋川市立桜小学校	24
和歌山県	有田川町	早寝早起き朝ごはん推進校事業	有田川町立吉備中学校	25
岡山県	吉備中央町	「I LOVE EYE」活動	吉備中央町立 大和小学校	26
	吉備中央町	めざせ生活リズム名人!チャレンジ週間	吉備中央町立 御北小学校	27
広島県	大崎上島町	HES向上プロジェクト	大崎上島町立 東野小学校	28
	安芸高田市	早寝早起き朝ごはん ～調和のとれた生活～	安芸高田市立 八千代中学校	29
山口県	熊毛郡 上関町	地域で育むかみのせきっ子 ～食と生活のよりよい習慣づくり～	かみのせき學苑上関小 中学校「食と生活」向上 チーム	30
	美祢市	家庭・地域と連携した健康づくり	美祢市立於福小学校	31

目 次

推薦	市町村名 (所在地)	活動名称	団体等の名称	頁
徳島県	三好市	アウトメディアから始める 児童が主体的に改善していく生活習慣	三好市東西祖谷・山城地区養護部会	32
香川県	三豊市	未来につながる健康づくり	三豊市立麻小学校	33
	高松市	運動を意識した生活リズム改善事業	高松市立鬼無小学校	34
愛媛県	西条市	「食べて・動いて・よく寝よう」元気アップ大作戦	西条市養護部会	35
	宇和島市	おにぎり大作戦	宇和島市立 宇和津公民館	36
福岡県	宗像市	「3つの種」育てを支える「早寝早起き朝ごはん」の取組	福岡教育大学附属幼稚園	37
熊本県	阿蘇郡 南小国町	「あったか家族の日 Iラブ家族デー ノーメディアで家族団らん」	南小国町立 りんどうヶ丘小学校	38
	球磨郡 錦町	くまもと早ね・早おきいきいきウィーク	木上ひかり保育園	39
鹿児島県	西之表市	住吉小学校「早寝・早起き・朝ご飯」推進運動	西之表市立住吉小学校	40
さいたま市	さいたま市	「さ・い・た・ま・し」の子の育成 ～健全な食生活の実践を目指して～	さいたま市立 宮前小学校	41
「早寝早起き朝ごはん」 全国協議会事務局		正しい生活習慣、食育、愛情を通じた早寝早起き朝ごはん運動の普及啓発	有限会社ルーティ	42
		早寝早起き朝ごはん運動の推進及びチーム内食育推進月間の策定	新宿柏木クラブ	43
		マナーキッズ [®] 調べの展開	公益社団法人マナー キッズ [®] プロジェクト	44

つべつ生活体験「通学合宿」【北海道】

■団体の名称

津別町教育委員会

■連携している団体

高校生ボランティアサークルひまわり
社会教育人材バンクまなび〜ぷる 等

■背景・ねらい

〈背景〉津別町では、子どもたちのデジタル依存等による生活習慣の乱れ、体験機会の不足による生活力の低下が懸念されている。

〈ねらい〉親元を離れ、生活習慣を見直しながら集団での日常の生活体験を行うことで、自主性・協調性を育み、自立したたくましい子どもの健全育成を図る。また、親離れ、子離れの体験を通して、家庭教育環境等の再考を図る機会とする。

■活動内容

本事業は、小学4年生から6年生までを対象に平成19年度から実施している。

【生活リズムチェックシートの活用】

事業1週間前から事業終了後までの期間中、町独自で作成した「生活リズムチェックシート」に生活を記録して家庭での普段の生活を見直し、規則正しい生活習慣の確立に向けた意識づけに繋げている。

【自立に向けた生活体験】

各回で「自分のことは自分でする」、「いろんなことに挑戦する」等の目標やテーマを設け、参加者が自ら買い物や調理、お金の管理を行う等、自立に向けた生活体験を実施している。

【地元町民や高校生との交流体験】

町民や地元の高校生を講師とした郷土芸能など、地域の多様な体験の機会を設け参加者のふるさとを愛する心を育てている。

【成長の見える化】

職員は、参加者が書く目標や頑張りの日記に、振り返りのコメントを返し、参加者の成長に繋げる他、終了後に活動写真を添え、保護者が参加者の成長や活動の様子を見てわかるよう工夫している。



高校生に見守られての
買い物と料理

■成果

【自主性・協調性の育成】

参加者それぞれが生活と学習に関する目標を立て、毎日振り返ることにより、規則正しい生活習慣を身に付けるきっかけとすることができた。後日、保護者からは「子どもが自分で考えて行動する場面が増えた」との声を聞くことができた。

【家庭の教育力の向上】

参加者からは「親のありがたさと大変さがわかった」、保護者からは「この子がこんなにできるとは思わなかった」との声が得られ、お互いの愛情や絆を改めて考える機会となった。

【地域の教育力の育成】

社会教育人材バンクの活用により、町民の学びを生かす機会となっているとともに、長年に渡り多くの団体に関わってもらうことで、町全体で子どもたちの成長を支える機運の醸成に繋がっている。

【学びの循環】

小学生の頃に通学合宿を経験した高校生がボランティアという立場で参加しており、学びの循環が生まれている。



人材バンクの皆さんによる
体験講座

グッドモーニング 朝の60分で元気をつくろう（GM60分チャレンジ）【青森県】

■団体の名称

ろくのへちょうりつおおまがりしょうがっこう
六戸町立大曲小学校

■連携している団体

P T A、行政（保健・福祉部局）、町学校保健会、給食センター

■背景・ねらい

大曲小学校は、コロナ禍前より視力低下や肥満傾向など児童の健康問題が深刻化していることから、その解決のために基本的な生活習慣の定着を教育課題として捉え、『自分の元気は自分がつくる』を合言葉に、こどもたちが主体的に生活習慣の改善に取り組む態度を養うことをねらいとして取り組んでいる。

■活動内容

(1) GM60分チャレンジ・ウィークの取組

- ・「学校に行く60分前に起きる」という家庭の事情や年齢とともに変化していく生活様式に左右されにくく、大人になっても続けていけるサステナブルかつシンプルな生活目標を掲げ、生活点検カードを実施している。カードには、「朝ごはんを食べる」という項目も設け、目標達成ごとに元気ポイントがたまり、ごほうびシールと交換することで、楽しみながら取り組めるよう工夫している。

GMチャレンジカード →



(2) 食育の取組

- ・「元気に過ごすための朝ごはん」をテーマにした健康会議を実施している。
- ・「ワンランク上の朝ごはん」を目指し、保護者の協力のもとメニューの見直しを図ったり、全学年・学級で教員と給食センター栄養士による食に関する授業や指導を行ったりしている。

教員と栄養士による授業 →

(3) 地域人材の活用した取組

- ・学校運営協議会と連携して人材バンクを作成しており、地域人材を活用した学習活動も行っている。特に、健康的な食習慣形成の一環として野菜栽培体験「農業ふれあい教室」を実施している。



健康会議「ワンランク上の朝ごはん」 →



■成果

- (1) 取組の初年度（令和4年度）、取組前に全校児童を対象に「平日の生活アンケート」を行ったところ、起床から登校までの時間を60分確保できていた児童が60%だったのに対し、第1回GMチャレンジ・ウィークの取組では67%に上昇。その後継続して取り組み令和6年度7月の達成率は81.7%となった。チャレンジを継続したことで、早起きができた児童が増加した。また、カードには、自分から進んでチャレンジに取り組む様子や生活を振り返るきっかけになったという感想やコメントが見られた他、体調や気持ちの変化を感じた児童もいた。保護者からも、こどもものより良い変容や取組継続を願う声が聞かれている。
- (2) 「ワンランク上の朝ごはん」の取組では、児童が食育指導を通じて学んだことを家庭で伝えるようになり、各家庭でより良い朝食メニューについて意識されるようになった。
- (3) 児童にチャレンジウィークでないときでも生活習慣の改善に取り組もうとする主体的な姿が見られるようになった他、保健室利用が減ったり、家庭での会話が増えたりと、本活動によると思われる成果が多方面で見られるようになった。
- (4) 本取組を取り上げた保健だよりや町学校保健会発行の紀要を町内の他の学校や関係機関にも配付したことにより、学校での取組が少しずつ地域にも認知されるようになってきた。

食育チャレンジプログラム【青森県】

■団体の名称

あおもりしりつはまだしょうがっこう
青森市立浜田小学校

■連携している団体

- ・青森市教育委員会
- ・青森市小学校給食センター

■背景・ねらい

青森市立浜田小学校は、平成30年度に青森市教育委員会の事業である「食育チャレンジプログラム事業」の最初のモデル校となり、以後、継続して「食育」「健康教育」「運動」についての多岐に渡る効果的な取組を行ってきた。こどもの発達段階に応じて授業における**意識化**、給食や運動における**行動化**、学校・家庭での**習慣化**に取り組み、学童期からの望ましい生活習慣育成、定着をねらいとし、学校と家庭が連携して取り組んでいる。



■活動内容

- (1) 浜田小学校健康宣言「わたしたちはバランスよく食べ毎日すすんで運動します」
 - ・「学校でも家でもバランスよく食べること」「1日60分以上の運動」に挑戦している。
- (2) はまだげんきWEEK・生活カレンダー
 - ・長期休業中や長期休業明けの生活リズムを整えるために、児童と保護者が話し合っ、「早寝・早起き・朝ごはん」「運動」「メディア」「歯みがき」等項目ごとに目標を決めて取り組んでいる。その取組や感想を保健だよりを通して児童や保護者と共有している。
- (3) 運動への取組
 - ・全校朝ストレッチ（毎朝8時から3分間）
 - ・浜田チャレンジフィールド（的あてやバトンスロー等）
 - ・始業前や休み時間を利用した運動の習慣化（マラソンやスポーツ大会等）
- (4) 食育への取組
 - ・「いただきます」前に食事マナーや健康に関する月目標の唱和
 - ・毎月7日は「マナーデー」、毎月9日は「完食デー」（食事のマナーの改善や食べ残しを減らす取組）



〔全校朝ストレッチ〕

■成果

- (1) はまだげんきWEEKを通して、児童自らが立てた目標とその実践を自己評価することで、長期休業中や長期休業明けの生活リズムの改善に役立っている。
また、家庭と連携して進めることで、健康的な生活習慣づくりにつながっている。
- (2) 食事のマナーや食べ物を大切にする意識付けにより、食事のマナーの改善や給食の残食減少につながっている。
- (3) 進んでマラソンや運動に取り組む児童が増えている。体育委員会が企画したスポーツ大会などを通して楽しみながら運動に親しむ児童が見られるようになった。
- (4) 参観日や保健だよりを活用して、児童が取り組んだ学習内容や活動の様子、成果などについて、保護者や地域住民に伝えることにより、本校の食育に対する考え方や取組について、家庭や地域の理解が深まってきている。



〔全校マラソン大会〕



〔バトンスロー〕

朝うんちをしよう～排便習慣から見直す生活習慣～【岩手県】

■団体の名称

宮古市立千徳小学校

■連携している団体

宮古市立千徳小学校PTA
宮古市学校保健委員会
宮古ヤクルト販売株式会社
岩手県立宮古高等看護学院 その他

■背景・ねらい

背景：学校評価アンケートにより、朝の排便習慣が確立していない児童が多いことが明らかになった。また、保健室利用の結果から便秘傾向による腹部症状を訴える児童も少なくなく、排便習慣を含む生活習慣に課題を抱える児童が多い現状があった。

ねらい：基本的生活習慣のひとつである朝の排便習慣の確立と児童の健康管理能力の育成を目指す。また、保護者・家庭と連携し、生活習慣の改善を図る。

■活動内容

- ①学校評価アンケートによる状況把握
- ②養護教諭による保健指導
- ③宮古ヤクルト販売株式会社による「おなか元気教室」開催（PTA参加者あり）
- ④夏休み中の「朝うんちチェックカード」
- ⑤小中合同学校保健委員会での学校医による情報提供
- ⑥看護学校と連携した排便習慣に関する保健指導



【おなか元気教室】
排便の仕組みや排便に関わる臓器について、教材を使用し学習した。
(1年生が、小腸の長さを体感している様子)



【保健指導後の

「朝うんちチェックカード」について】

- ①ここに、朝うんちのために心がけることを設定する。
- ②守れたかどうか1週間チェックする。
(保護者がコメントするスペースを設けて、家庭への意識づけを図る。)

■成果



- ・学校と家庭で、体の仕組みや生活習慣について情報を共有し、望ましい排便習慣や生活習慣について考えることができた。
- ・児童が自分の排便習慣を振り返り、体調不良との関連に気付くきっかけづくりをすることができた。
- ・児童や保護者が、朝の排便習慣の大切さを知り、「取り組んでみよう」という意識を持つことができた。(学校評価アンケートにおける保護者の肯定的回答 R5: 85.6% → R6: 89.5%)
- ・健康について、他人事ではなく自分事として捉える経験により、児童の健康管理能力を高めることにつながった。

生活習慣につなげるメディア利用のルールづくり【岩手県】

■団体の名称

教育振興運動舞川実践区

■連携している団体

一関市立舞川幼稚園（PTA）
一関市立舞川小学校（PTA）
一関市立舞川中学校（PTA）
一関市舞川市民センター
行政（市教育委員会、市まちづくり推進部）

■背景・ねらい

舞川地区では長年にわたり、岩手県独自の運動である「教育振興運動」を通じ、教育環境の向上の実践を、地域総ぐるみで積み重ねている。近年は同運動の令和2年度～6年度の取組の重点項目である「情報メディアとの上手な付き合い方」について、幼稚園や小学校、中学校、市民センターが連携して取り組んでいる。

家庭や地域住民、子どもが「情報メディアとの上手な付き合い方」について一緒に考え、地域全体で目標を共有するとともに、子どもたちが望ましい生活習慣を確立することをねらいとしている。

■活動内容

- 一関市立舞川幼稚園
「本を読んでケーキをかざろう」
メディアを使わず、各家庭での絵本の読み聞かせを促す取組
- 一関市立舞川小学校
「見つめようカード」～目標に向かって親子でコミュニケーション～
メディア利用のルールづくりの取組
- 一関市立舞川中学校
「メディアコントロールデイ」
情報機器の適正な使用について家庭内で話し合う機会をもつ取組
- 一関市舞川市民センター
家庭でのインターネット利用のルールづくりについて啓発リーフレットを作成して域内全戸に配付



■成果

- ・ 家庭での絵本の読み聞かせにより、メディアに触れる時間が減り、親子の触れ合いの時間の創出につながった。
【一関市立舞川幼稚園】
- ・ 「見つめようカード」の取組では、全体の約7割の児童が、「夜の8時を過ぎたらゲームをしない」の項目を7日間全て達成できた。
【一関市立舞川小学校】
- ・ 「情報機器の使用を控えて、学習や読書にあてた時間」の平均が一人あたり約90分となった。
【一関市立舞川中学校】
- ・ 市民センターが、幼稚園と小中学校における実態や発達段階に応じた取組をコーディネートすることにより、地域全体で同じ目標を共有することにつながっている。
【一関市舞川市民センター】



ルルブルふれあいウィーク【宮城県】

■団体の名称

白石市立深谷小学校

■連携している団体

宮城県教育委員会・白石市教育委員会

■背景・ねらい

子どもたちに朝食欠食や睡眠不足、インターネット、ゲーム、テレビなどのメディア利用時間の増加といった生活習慣の乱れが認められる。そうした問題を改善するため、学校と家庭が連携して、子どもたちが自分自身の生活を振り返り改善していこうとする力の育成を図る。

■活動内容

1 概要

宮城県教育委員会が推奨している「ルルブル（しっかり寝ル・きちんと食ベル・よく遊ブで健やかに伸びル）運動」と、白石市教育委員会が推奨している「家庭の日」の取組を組み合わせ、毎月第3週を「ルルブルふれあいウィーク」と設定した。全校児童が規則正しい生活と、家庭の団らんを意識して過ごす週とし、5月から2月までの年10回実施している。



2 主な内容

- (1) 各家庭に「ルルブルふれあいウィーク」記録カードを配布し、学校が設定した「今週のふれあいインタビュー」の質問について、各家庭で話し合い記入する。
- (2) 各家庭でメディア利用時間の約束について話し合い、同カードに記入する。また、生活習慣（朝食と運動の有無、メディア利用時間と就寝時刻等）の取組について記録する。
- (3) 学校は各家庭から記録カードを回収し、質問への回答や生活習慣の振り返りについて確認する。その中から取組が優れている児童（下学年・上学年各1名）を表彰する。
- (4) 「ルルブルふれあいウィークだより」を活用して、上述の取組の内容や結果について家庭に伝えるとともに、生活習慣や子どもの成長に関する様々な情報について家庭へ提供する。



■成果

- ・各家庭で保護者と子どもが対話する機会を設け、楽しみながら取り組めるように内容を工夫したことにより、保護者と子どもが「早寝、早起き、朝ごはん」への関心を高め、家庭が主体となって生活習慣の改善に取り組むようになった。
- ・令和4年度と令和6年度の「生活習慣アンケート」の結果を比較すると、「22時前の就寝率」が、65%から74%に改善している。また、「朝食摂取率」については、92%から96%に向上している。ルルブルふれあいウィークの取組が、自分自身の生活について振り返り改善していく機会となり、そのことが自己管理能力の育成に繋がっていると考えられる。

自分の生活をふりかえる「元気いっぱい充電カード」の取組【山形県】

■団体の名称

やまがたしりつひがし

山形市立東小学校

■連携している団体

山形市立東小学校PTA、学校保健安全委員会

■背景・ねらい

本校では平成25年度から「元気いっぱい充電カード」を活用し、長期休業明けに乱れやすい生活リズムの改善に努めている。「振り返り」に重点を置くことで、基本的な生活習慣づくりの大切さに気づき、自ら実践できるよう、家庭と連携しながら取り組んできた。

■活動内容

○食生活調査(生活リズムを含む)と「元気いっぱい充電カード」の実施

取組開始時に児童は家族と話し合い、目標を設定する。1週間の取組終了後、その後の生活改善に結びつけるため、文章とレーダーチャートを用いて振り返りを行っている。栄養教諭はその取組をもとに、「黄色の食品(主食)」「赤色の食品(主菜)」「緑色の食品(副菜)」の3色の食品例を提示し、さらにバランスの良い朝食の充実に向け、指導を行っている。



○学校からのお便りの配付、学校保健安全委員会や親子クッキング、給食試食会の開催

学校保健安全委員会では、「早ね・早おき・朝ごはん」をテーマに保護者、教職員、学校医等でグループ討議を行った。PTA行事で親子給食試食会を実施したり、母親委員が親子で参加する料理教室を開催し、簡単朝ごはんメニュー作りを行ったりしている。

○専門性を生かした健康教育

学級活動、保健、家庭科等で、基本的な生活リズム、朝食の大切さや食事のバランスについての学習を行っている。担任だけでなく、栄養教諭・養護教諭が入りTT(ティームティーチング)で専門性を生かした指導を行っている。

朝ごはんのポイントなど栄養教諭による講話(給食試食会)



基本的な生活習慣に関する児童の実態をお便りでお知らせ

■成果

「元気いっぱい充電カード」児童の振り返り

○生活習慣を見直そうとする行動の変容

カードを活用し、「早ね・早おき・朝ごはん」の生活リズムを整えることが、自分の心身の健康につながることを児童が実感し、生活リズムを整えようとする行動の変容につながった。また、「児童」「保護者」「学校」とで共有し、連携した取組となった。

- ・主食を毎日食べていたけど、次から、野菜、きのこ、果物などにとってみようと思った。気軽に食べられるものを食べて、体の内側から健康にしたい。
- ・朝「赤・黄・緑」そろった。これからいろんな食材を食べたい。
- ・緑の食べ物をとることができなかった。うんちもあんまりでなくて、おなかのスイッチを入れるために、緑の食べ物を食べようと思った。

授業の振り返り(保健・家庭科)

- ・毎日バランスのいい食事をしてスイッチを入れる。骨粗鬆症にならないように牛乳や魚をしっかり食べることが大事だと思った。
- ・「黄・赤・緑」の3種類には意味があって、成長するために、普段から五大栄養素を大切にしていきたい。
- ・食べることは命にかかわることだとわかった。とくに成長期はいっぱい食べないといけないと思った。朝食では、タンパク質、ビタミンをとっていきたい。

○健康教育を通した自己管理能力の育成

カードから得られた児童の実態を活かした授業づくりを行うことで、より具体的に自分の生活を見直すきっかけとなった。児童の関心も高まり、生活習慣や食への意識が変わってきている。学級活動、保健、家庭科等の学習の成果が、普段の学校や家庭での生活に反映される例も多くなってきた。

○家庭における食育やよりよい生活習慣に向けての意識向上

学校からのお便りやPTA行事を通して保護者に情報を提供し、取組を共有することで、児童だけではなく、保護者の意識も高まり、生活リズムの改善や継続につながった。

おすすめ朝ごはんメニュー
「お楽しみラップおにぎり野菜のみそスープ」



親子クッキング、給食試食会へ参加した保護者の声

- ・コンソメとおみそを合わせる味付けはとても美味しかったので、すぐにまねして作ります。朝のメニューは3色そろえるのが難しいことがありますが、スープにして、具材を小さく切れば、すぐ火が通り、体もあったまるので、これからの寒い朝に作ってみます。
- ・親子クッキングで作ったおにぎりメニューが大好評。後日、子どもたちが自分でおにぎりを作り、スポ少へ持っていました。
- ・栄養教諭の講話で、朝の食事が夜にまで影響すると聞き、改めて、朝食の大事さを実感しました。家の食事でも考え直したいと思います。

「元気いっぱい充電カード」保護者の感想

- ・野菜はあまり好きではないのですが、季節のものにどんな栄養があるのかを話し、意識して食べさせるようになりました。
- ・朝ごはんを振り返り「緑はどれ?」などとよく聞いてくるようになりました。
- ・早ね早おき、朝ごはんをしっかり食べるという習慣が1日を元気に過ごすために、大切な事だとしっかり学びました。



親子クッキングの様子

「おおくぼ運動」と「葉山プラン」による基本的生活習慣づくり【山形県】

■団体の名称

むらやましりつ おおくぼ
村山市立大久保小学校

■連携している団体

大久保小学校PTA
放課後児童クラブ《GoGoキッズクラブ》
村山市立葉山中学校・村山市教育委員会

■背景・ねらい

- ①「**おおくぼ運動**」～地域名・学校名を冠した学校・地域のムーブメント～
従来より、地域名・学校名である「おおくぼ」を冠した「おおくぼ運動」を“教育の柱”として、児童会・保護者・地域等による強い連携の下、様々な教育活動が展開されてきた。
- ②「**葉山プラン**」～同一学区内の小学校が連携して実践する教育活動～
一方、約20年前、市西部の中学校が統合。統合校〈葉山中学校〉が発足。開校を機に、学区内の4つの小学校が相互に連携し、計画的、継続的な教育を行う「葉山プラン」がスタート。
- ③小中の有機的連携を意図した活動～児童・生徒の「基本的生活習慣づくり」(定着化)がねらい～
これらの“運動”と“プラン”を有機的に組み合わせ、学校・家庭・地域で一体となり、小中で一貫した取組みによる効果的、継続的な「基本的生活習慣づくり」に結び付けた。

■活動内容

- 1)親しみやすい【合言葉「おおくぼ」】で定着を促す独自の取組み～基本的生活習慣そのもの～

お お く ぼ	：大きな声で、さわやかあいさつ	……挨拶・元気	【基本育】
	：思いやりの心を育てよう	……よき心の育成	(徳育)
	：クリーンできれいな学校に	……美しい環境	(美育)
	：ぼくもわたしも、じょうぶな体を	……健康・体力	(体育・食育)

- 2)小中連携教育として「**葉山プラン**」～ユニバーサルデザイン化された基礎力定着徹底～

- 小中9年間で育む「生活規律」「学習習慣」等の学びの基礎力の定着
- どの子にも9年間で身に付けさせたい学習・規律の徹底と実践

- 3)地域・家庭・保護者と積極的に関わる「**啐啄同機**」の理念と“地域密着教育”の推進

- ふるさと大久保を愛し、親と子、児童と教員、児童と地域民が**同機**(同じ思い・同じ方向を向いて・同じタイミング)で取り組む教育実践

- 4)「**英語**」を活用した“生活実践・コミュニケーション力 向上教育”の充実

- 一人ひとりの児童にとって「必要感のある場面設定」で挑戦意欲につなげる
- ※必要感のある場面……

- ①朝夕のあいさつの場面(早寝早起き)
- ②友達とのコミュニケーションの場面(心の安定)



■成果

- ①「**リスト化・見える化**」によるクローズアップ効果～6年間で身に付けるべきコトが顕在化～

- ・小学校6年間で、何を身に付け・何を学習すればよいかが一目でわかるものとなっている。

- ②求心力のある活動「**おおくぼ運動**」として、学校・地域が一体となった活動展開

- ・子どもの学校生活において、「安心」が根底にあることが大切。日常生活で「基準」があることは、クラスや学校の基本的な姿を整え、安心を築くことにつながっている。

- ③「**おおくぼ運動**」の実践とよい連鎖「**幸せの連鎖**」

挨拶 心 思いやり 美しい行い 健康

- ・地域の合言葉「**おおくぼ運動**」の実践により、学校と地域により連鎖・“**幸せの連鎖**”が生じている。

《課題》今後、学校と地域とが一体となった学校運営「コミュニティ・スクール」がより強く意識される中であって、このプロジェクト(活動)が、学校のみならず、家庭や地域への浸透を“より深いもの”にする必要がある。

早寝早起き朝ごはん～生活自己マネジメント力育成事業～【福島県】

■団体の名称

喜多方市立塩川中学校

■連携している団体

堂島小学校、塩川小学校、
姥堂小学校、駒形小学校、
PTA、市教委・福祉部局

■背景・ねらい

＜取組の背景＞ 睡眠不足による体調不調、朝食内容の課題、スマートフォンやゲームの長時間利用による生活習慣の乱れ等により、学習意欲の減少や栄養状態の課題など、生活習慣の改善が課題となっていた。

＜取組のねらい＞ 「生活自己マネジメント力育成実行委員会」（小中学校管理職・養護教諭・保健主事・学校医・市教委担当指導主事・市保健部局保健師）による事業の推進と評価を行いながら、自分の生活を主体的に改善しコントロールする生活自己マネジメント能力の育成をめざす。

■活動内容

①睡眠時間確保、②朝食摂取等の食育、③SNS対策を柱とした自己マネジメント能力の育成

○生活自己マネジメント力育成実行委員会・塩川中学校区学校保健推進委員会の取組

- ・各校「保健推進委員会」による健康診断や生活アンケート結果の共有、児童生徒の健康課題の洗い出しと改善策の検討（生活自己マネジメント力育成実行委員会・年間2回）

○児童会・生徒会が主体となった取組

- ・児童会保健委員会（小学校）を中心に「朝の具だくさんみそ汁週間」の呼びかけ
- ・生徒会（中学校）を中心に作成した「塩中スマホルール」強化週間で啓発

○教科指導等の取組

- ・養護教諭による年2回「保健講座」による全校指導（中学校）
- ・基本的な生活習慣に関するアンケート調査（年2回）による変容・課題の把握と生活改善の支援
- ・栄養士（家庭科）や医師（保健体育科）との連携授業

○家庭との連携

- ・「朝の具だくさんみそ汁週間」継続による朝食摂取の意識付け
- ・マイランチデー（児童生徒が自作弁当の日・年2回）による記録と振り返り

○保護者・地域へ学習機会の提供と情報の発信

- ・専門講演会の開催
（竹下和男氏の「弁当の日」、東北大学・川島隆太氏の「メディア」、元南極観測隊・渡辺淳子氏の「食育」）
- ・「早寝早起き朝ごはん通信」リーフレットの配付（地区全戸へ）
- ・メディア利用に関する授業（中1年学級活動）に実行委員会が参加
- ・生活アンケート結果の公表による振り返りの場の設定（保護者会等）



■成果

1. 食・朝食に対する意識の向上

朝食摂取率は事業開始から90%以上、さらに野菜や具材入り汁物摂取率が大きく上昇した。

「マイランチデー」実施により、食事準備が「楽しい」と感じる生徒が増加し、家族の役割や感謝の気持ちをもつきっかけになった。

2. 講演会や保健講座の効果

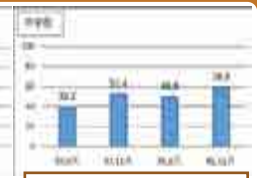
専門家による膨大なデータや豊富な経験談から、脳とメディアの関係や向き合い方、食（食事）が担う役割や重要性について学んだ。

3. メディア利用意識の変化

「塩中スマホルール」が生徒に浸透し、スマホ使用時の約束として学校のスタンダードとなっている。生徒会総会でルール確認や呼びかけ、「強化週間」設定など、生徒自ら自発的に行う活動が出てきた。

4. 関係小学校や地域との連携の強化

実行委員会を通じた本事業の情報発信により、地区小学校で共通した生活ルール策定など、地域的な支援が構築しつつある。



やる気いっぱい！元気いっぱい！早寝・早起き・朝ごはん・歯磨き！【福島県】

■団体の名称

学校法人 成田学園
希望ヶ丘こども園

■連携している団体

希望ヶ丘こども園PTA
魚国総本社（給食栄養士・調理員）
福島県ふくしま食育実践サポーター
郡山市保健所健康づくり課 食育推進ボランティア
東北歯科専門学校

■背景・ねらい

平成30年度より調査している「家庭での子どもの食生活アンケート」から、朝食をとらなかったり簡単に済ませたり、就寝時刻が遅かったりする子どもが増えてきているという実態が分かった。そこで基本的生活習慣を身につけ、元気いっぱい笑顔いっぱいで毎日を過ごすためには「早寝・早起き・朝ごはんそして歯磨き」をやる気いっぱいに取り組む子ども達を目標に、保護者や関係機関と連携して、本取組を進めている。

■活動内容

- ①毎年「家庭での子どもの食生活調査」を実施。結果を全保護者に公開し、早寝・早起き・朝ごはん・歯磨き・排便の大切さを伝えている。
- ②毎月の「園だより」や「給食だより」の配布。園や栄養士から食育の重要性を伝えたり、保護者の要望に応えたレシピを紹介したりして、子ども達や保護者の食への関心を高めている。
- ③毎月の「歯磨きカレンダー」の配布。子どものがんばりを保護者はコメントし、子どものやる気につなげている。
- ④HPやおたより、園説明会や給食試食会などの行事等の活用。様々な場で生活習慣の重要性を保護者に伝えている。
- ⑤野菜やさつまいも、アサガオやひまわり栽培。子ども達は、栽培活動を通して命の大切さやもったいない気持ち、食べることへの意欲等を高めている。
- ⑥行政や専門学校との連携。「食育教室」や「歯の教室」を開催し、食べることの楽しさや歯の健康の大切さを保護者と子どもに伝えている。

<食生活調査での
振り返り>



<調理師さんとの
ふれあい>



<残さず食べるよ！
残食ゼロチャンピオン>



<東北歯科専門学校の
よい歯の教室>



<土に触れ野菜を
育てよう>



■成果

- 保護者の協力もいただき、全園児が朝食を食べてから登園するようになった。また、給食のメニューやおやつの作り方のレシピを管理栄養士に直接聞いたり、夕食のおすすめメニューを相談したりする保護者が増え、食育への関心が高まっている。
- 園庭や畑では、地域の方々の協力を得て、様々な野菜やさつまいも、アサガオ・ひまわりなどの花を育てている。季節の野菜や花を栽培したり世話をしたりすることで、食物を大切に食べようと思う気持ちが芽生え、どのクラスも残食量は減り、ほとんどの子どもが完食するようになった。
- 福島県の事業「ふくしま食育サポーター」や郡山市の事業「郡山市食育推進ボランティア」による「食育教室」や東北歯科専門学校の学生による「歯の教室」を開催してきたことで、子どもや保護者は楽しく食育や歯の健康について学び実践している。
- 保護者との連携でむし歯のない子が年々多くなり、今年度も「福島県良い歯の幼稚園・認定こども園」では優秀賞を受賞し、歯の健康への関心はますます高まり生活習慣の定着が一層図られるようになった。

夢実現のための元気もりもりプロジェクト【茨城県】

■団体の名称

つくばしりつがくえんのもりぎむきょういくがっこう
つくば市立学園の森義務教育学校

■連携している団体

つくば市立学園の森義務教育学校PTA
つくば市立研究学園小学校
つくば市立研究学園中学校
つくば市教育局生涯学習推進課
つくば市すこやか給食センター豊里
筑波大学運動栄養学研究室

■背景・ねらい

令和3年度に実施した本校の調査によると、毎日朝ごはんを食べる学園生は小学生94.0%、中学生92.7%であり、全国平均よりも高いが、バランスが悪かったり、保健室来室者に夜更かしや朝食欠食が見られたりする傾向が見られた。そこで、「元気もりもりプロジェクト」を立ち上げ、アプリの継続的な活用や啓発活動、生活習慣の実践活動等を学校全体で取り組むことで、「早寝早起き・しっかり朝ごはん」の生活習慣を定着させることをねらいとして取り組んだ。

■活動内容

○食事アプリを活用した授業

筑波大学が開発した食事アプリを活用し、食事摂取量を入力し、その結果から自分の課題を見つけ、目標を設定した。目標について家庭で話し合い、1週間改善に取り組んだ



○専門家の活用

文教大学の成田奈緒子教授に依頼し、「脳を育てる正しい睡眠」をテーマに、望ましい生活習慣を通して自己管理能力を育むことをねらいとして実施した。睡眠や食事、運動により、脳が働きやすくなることについて講演していただいた。



○レシピブックの作成と給食提供

生徒が地場産物を活用した朝ごはんメニューを考え、その中から数点を選び、レシピブックを作成し、5年生以上の家庭に配付した。その中のメニューが給食で提供され、市内の約8,400人の児童生徒が味わった。



■成果

○バランスの良い朝ごはんを食べる学園生の増加

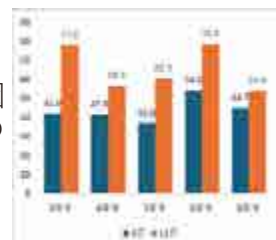
11月に「毎日主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんを食べる」と回答した学園生は4月の同調査よりも大幅に増加した。特に、5月の睡眠講座及び食育講座の中で、「脳を働かせるためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切」という話があったことから、朝ごはんへの意識を高めることができたと考える。

○受験期の9年生で心身ともに健康な割合が増加

9年生で、12月に「メディア利用時間が2時間以内」と回答した割合は、12.5%増加し、「体や心で気になることはない」の割合が17.5%増加した。

○保護者の意見・感想

食が細く、朝食べないことがあったが、朝ごはんはガソリンと同じなど、この勉強をしてから意識して食べるようになった。食や睡眠の大切さをきちんと授業として学んだため、子供たちの意識もよい方向へ変わった。



令和4年度「早寝早起き朝ごはん」推進校事業【茨城県】

■団体の名称

しもつましりつしもつまちゅうがっこう
下妻市立下妻中学校

■連携している団体

下妻市保健センター

■背景・ねらい

※数字はR3の計画立案当時のもの

本校は茨城県下妻市にある生徒数540人の大規模校である。生徒の学校生活には活気があり、学習や部活動に集中して取り組んでいる。一方で、登校しぶりや不登校が本校の大きな課題である。生徒の多様化とともに、SNSの過度な利用やゲーム依存など、ライフスタイルの不規則化が原因となっている生徒も多い。遅刻をして来る生徒や、睡眠不足による体調不良からの保健室来室者も一定数いる。

また、朝食をとっていない生徒が全体の4.5%見られる。詳しく見ると1品のみの朝食など食事の質に問題が見られる。(副菜摂取率31%、主菜摂取率53.2%) 生徒の声としては、「時間がない」「朝食の用意がされていない」などが挙げられる。このような状況が、友人関係上のトラブルや学校生活への不適応の一因になっていると考えられる。

以上の現状を鑑みたときに、「早寝早起き朝ごはん」といった基本的な生活習慣の維持・向上、定着を図ることにより、生徒の健やかな成長を促すことを目指して本事業を実施した。

■活動内容

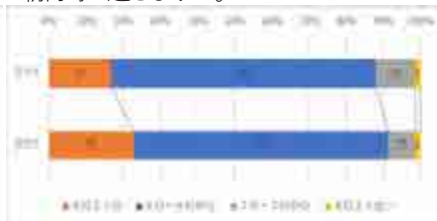
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
養護教諭による保健指導	○授業実施(1年生5クラス)											
早寝早起き啓発放送		1回	2回		3回		4回		5回			
啓発動画コーナー設置							第1弾→	第2弾→	第3弾→			
栄養教諭による集会	○集会実施(1年生)											
かてますよチェック				第1回					第2回			
朝ごはんレシピ				第1回		第2回			第3回			
専門家による講演									○集会実施(全生徒)			
運動部食事セミナー						○セミナー実施						
早寝早起き朝ごはん通信						1号	2号	3号	4号			

■成果

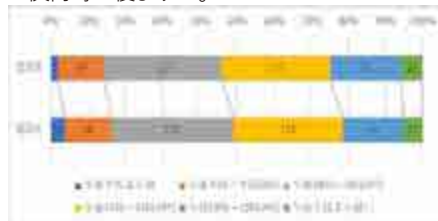
Q1) 学校がある日(月から金)は、朝ごはんを食べていますか？



Q2) 学校がある日(月から金)は、朝何時に起きますか。



Q3) 学校がある日の前(日から木)は、夜何時に寝ますか。



Q1では平日に毎日朝ごはんを食べる生徒の数は有意に増加している。また、全く食べない生徒数も微減している。これは、様々な学習を通して、朝ごはんを食べることの有用性が生徒に浸透したことの結果であると考えられる。また、朝ごはんの内容について詳細に調査した結果では、主食以外に主菜、副菜、スープ等食べている生徒の割合が増加しており、質的にも向上していることが分かった。これは、栄養教諭による授業を通して、生徒が自分で作れるレシピや手間をかけずにもう一品を追加する方法などを指導した事の成果であると考えられる。

Q2の結果から、平日に生徒が起きる時間は全体的に早くなっており、同時にQ3の結果から、寝る時間も早くなっていることがわかる。これらのことから、全体的に生徒に早寝早起きの習慣が身に付きつつあることが分かる。これは、養護教諭や栄養教諭の授業を通して、早寝早起きのメリットが生徒に浸透したことによるものであると考える。一方で、20%を超える生徒が今だ12時以降に寝ていることが分かる。今後も引き続き早寝早起きの有用性について意識啓発をしていく必要がある。

よりよい生活習慣定着のための取り組みを通して【群馬県】

■団体の名称

たかさきしりつくるましようがっこう
高崎市立久留馬小学校

■連携している団体

高崎市立久留馬小学校PTA
高崎市教育委員会

■背景・ねらい

基本的な生活習慣の定着に視点を当てた「元気もりもり週間」を家庭と連携しながら年4回、平成21年度より継続実施している。学校の重点生活目標にも「早寝、早起きをし、朝ご飯をしっかりと食べよう」を掲げ、給食や体育とも連携し、心身の健康と体力の向上を図っている。

■活動内容

元気もりもり週間

「元気もりもり週間」を家庭と連携しながら年4回実施している。生活習慣形成のため、生活リズムと生活時間の有効活用等、学力向上につながるよう元気もりもり週間(生活見直し週間)に項目を組み入れて啓発している。元気もりもりタイム(朝の運動タイム)、学力もりもり週間(家庭学習期間)の実施等、家庭・地域と連携協力し全校で取り組んでいる。また「元気もりもりカード」のチェック項目については、児童の実態や地域性等を考慮しながら見直し・変更を重ね現在に至っている。今年度は①「早起き」②「登校前の学習準備」③「しっかり朝ごはん、歩いて登校」④「あいさつ」⑤「歯みがき」⑥「早寝」の6項目で実施した。また、「保護者の感想」欄を設け、家族で一緒に生活習慣を見直す機会としている。



元気もりもりカード



学校保健委員会の様子(PTA通信)

学校保健委員会での取組

児童の実態を調査し、テーマを決め、年間3回～4回の学校保健委員会を開催している。前年度メディアリテラシーが本校の課題だったため、元気もりもりカードの⑥早寝の振り返りにメディアとの付き合い方を追加した。

■成果

○前年の調査結果により早寝ができていない児童がやや多いことや、睡眠不足で体調を崩す児童もみられた。そこで睡眠不足の最大の原因となるメディアについて学校保健委員会で健康課題として設定し、取り組むことで手立てを講じることができた。また、偏食の児童も多いことから高学年(5、6年生)を対象に家庭と連携し、苦手な食べ物をおいしく食べるための「元気もりもりメニュー」を夏休みの課題として取り組んだ。2学期からの給食のメニューには、児童の考えたメニューを取り入れ、その様子を家庭や地域にも発信している。



元気もりもりメニュー

○高崎市では、全ての小中学校で、自分の健康に関心を持ち、自らすすんで健康な体をつくる子どもを育成するため、学校と家庭・地域が連携し、保健・体育・食育を相互に関連付けた三位一体の健康教育「元気アップ高崎」に取り組んでいる。本校のこの取組も児童が自分の健康を維持するために、生活リズムを整えながら毎日の生活を送ることが大切だということに気づき、実践につながっている。



元気アップ高崎(三位一体)

意識しよう！メディアと睡眠～正しい生活習慣で過ごすために～【群馬県】

■団体の名称

まえばしりつしんでんしょうがっこう
前橋市立新田小学校

■連携している団体

前橋市立新田小学校PTA
いわさき内科・皮ふ科
宮崎歯科医院

■背景・ねらい

月に1回、朝の時間に「な・つ・は・ち・さんチェック（名札・つめ・ハンカチ・ちりがみ・三角巾）」を行い、日頃から全校児童が身の回りの清潔を意識して生活を送れるように取り組んでいる。保健委員会の児童が自らの生活を振り返り、自分たちの生活から課題を見だし、考えた解決方法等を全校児童に紹介し、全校で取り組めるようにしている。

■活動内容

平成29年度から生活習慣チェックを行い「好き嫌いが多い」「野菜を残す児童が多い」「寝不足気味の児童が多い」など課題を見つけ、保健委員会の児童が「朝ごはんをしっかりと食べる」や「早寝早起きをする」などを全校の児童に呼びかけた。令和5年度は、保健委員会の児童が日頃から「寝るのが遅くなってしまう」「朝起きられない」等の睡眠に関することや「食事」「メディアの使用時間」について感じている課題から、全校児童が「睡眠とメディア」「規則正しい生活」について学び考える機会がもてるようにテーマを設定した。3～6年を対象に睡眠、メディア、朝ごはんに関するアンケートをICTを用いて行い、実態調査を行った。実態を踏まえて、保健委員会の児童が「睡眠とメディアの使用時間」について、メディアのよりよい使い方を提案したスライドを作成したり、「早寝早起きと朝ごはん」のメリットを紹介したスライドを作成したりして、「早寝早起き朝ごはん」が健康の保持増進を図るためには欠かせないということを学校保健委員会の参加者に呼びかけた。その発表を受け、学校医及び学校歯科医から感想とアドバイスをもらった。



■成果

児童の感想より、睡眠時間を見直し、早寝を心がける児童が多くいることがわかった。また、各家庭の協力もあり、午前中から眠そうにしている児童の数が減少し、授業に集中している姿が以前より多く見られるようになった。夏休みは、「げんきあっぷカレンダー」を使い「早寝早起き朝ごはん・メディア時間」を毎日記入し、夏休みの生活を振り返られるようにしたところ、学校保健委員会で発表した内容を意識した生活ができた児童が多くいた。

根木内おはようこども食堂【千葉県】

■団体の名称

ねぎうちおはようこどもしょくどうじっこういいんかい
根木内おはようこども食堂実行委員会

■連携している団体

- ・根木内小学校
- ・小金原地区町会 ・小金原地区社協
- ・こがねはらこども食堂 ・民生委員
- ・おやこDE広場小金原（NPO法人松戸子育てさばーとハーモニー）

■背景・ねらい

前任の校長から、「児童の多くが朝ごはんを食べてきていない、働く保護者が増える中、気持ちよく子どもを送り出せたら…、学校に行きづらさを感じてる子のきっかけになったら…」との声を聞き、地域で何かできることはないかと校長やSSW、こども食堂の呼び掛けにより、根木内小学校を支える地域の仲間と作戦会議を行い、各学期に1回を目安に、学校での朝食の提供を行うことになった。

土日を挟むと学校への行き渋りの児童が多くなる傾向を踏まえ、開催日は月曜日に設定した。早起きのきっかけはもちろん、保護者がゆとりある朝、笑顔で子どもを送り出せる1日になるよう働き掛けている。また、朝ごはんの話題が家庭でも注目されることで、「朝」の大切さを保護者へも周知できるのではと考える。

■活動内容

まだ薄暗い朝5:30、ボランティアの皆さんが家庭科室に集合。
調理リーダーさんを中心に調理開始。
7:30までにおよそ180食を調理！！



食材はTKF(東葛フードバンク)からの提供や、ヤマザキパン、ケンタッキー、近隣農家さんからの提供が殆ど。カップや割りばしなどの資材や鍋などは地区町会や地区社協から提供されている。



毎回、メニューはお楽しみ。



ボランティア説明会を開催。ボランティアは、小学校区の町会へ募集をかけている。35名程の地域の方が参加し、全員がボランティア登録を行う。



食が終わると子どもたちは各教室へ。いってらっしゃい！ボランティアさんが送り出す。



■成果

小学校から(アンケート結果から)

- ・保護者は好意的にこの活動をとらえている。
- ・不登校や遅刻がちな児童へのきっかけになっている。
- ・子どもたちが朝から元気に過ごせる。
- ・参加した子もそうでない子も「朝食」を話題にクラスで話している姿が見られた。
- ・お願いしていなくても早く来て子どもたちに声掛けしてくれる先生がいた。
- ・月曜日は休みが多く気が進まない児童がいる中で楽しみにしている児童が多かった。

児童	楽しみにしていた	88.9%	保護者	朝が楽だった	98%
	また参加したい	93%		ゆとりがもてた	87%
				また参加させたい	100%

ねぎっこ

地域みんなで支える力が
かたちとなって

活動開始から3年が経ち、
近隣町会からの寄付金での
応援も増えてきている。

ボランティアから

- ・何より子どもたちが元気にクラスに行く姿が見られることが一番！！
- ・一緒に調理した方とお話ができて、楽しんで活動できた。地域のつながりパワーを感じられた。
- ・おいしい〜と完食してくれた。
- ・地域の仲間と子どもたちと関わることが幸せ！！



心身ともに健康な生活を実践しようとする子供の育成

～保健委員会を中心とした「あははかめ大作戦」の取組から～

【富山県】

■団体の名称

射水市立小杉小学校

■連携している団体

小杉小学校PTA

■背景・ねらい

学校保健関係研究推進校の指定を受け、本校では全教育活動を通じて自己有用感に裏付けられた自尊感情を育み、「いのちの教育」の実践を図ってきた。中でも、心身ともに健康な生活のために、子供たちが自らの行動を具体的に変容させていく姿を目指して、保健委員会が主体となって多様な活動を展開してきた。「早寝・早起き・朝ご飯・運動・メディアの時間を守る」と年間を通じて推奨するとともに、家庭との連携を図りながら、子供たちの実践的な判断力や行動力を育んできた。

■活動内容

○変化を加えながら繰り返し取り組む「あははかめチェック」

㊦さご飯を食べる、㊦やね㊦や起きをする、㊦からだを動かす、㊦メディアの時間を守ることの5観点を呼びかける取組として、頭文字から「あははかめ」をキャッチフレーズとして年間を通して様々な活動をした。自分の生活習慣を見直す「あははかめチェック」は数年前から継続して取り組んでおり、「5観点全てを見直す場合、“早寝”に絞って見直す場合」（実態に応じた観点）、「中学校と連携した時期に、長期休業に合わせて」（適切な時期設定）、「家庭科の学習と関連させて」「各委員会活動と連携を図って」（多様な切り口での取組）等、毎回少しずつ目的や形態に変化をもたせながら、継続して取り組んでいる。また、チェックカードの色を塗るマスが数値化して示される工夫をしたり、結果を学年毎に数値化して示したりして、常に視覚的に分かりやすく児童に提示している。



【結果を数値化して提示】

○楽しく活動するための児童考案キャラクター

上記の5観点に応じて、子供たちの元気パワーを奪う原因をキャラクター化し、紹介したり取組の合言葉にしたりした。キャラクター名(へろへろ～、ねぶそくマ、ストレスくん、うごかなス、やりすぎテール)は、保健委員が考案したもので、ユーモアに富み、親しみやすいため、全校児童が楽しんで生活改善に取り組むきっかけとなり、今ではすっかり本校に根付いている。

○家庭との連携を図る「早寝・早起きアイデア募集」

おすすめの生活習慣改善方法のアイデアを家庭から募集した。「朝ごはんは好きなおかずを用意して、それを楽しみにして起きる」「好きな音楽を流して縄跳びをすると、ノリノリで運動できる」などと紹介することで、家族で楽しんで取り組むきっかけづくりを行った。



【児童考案のキャラクター】

■成果

- ・活動の目的に沿って、変化を加えながら取り組んだことで、児童は楽しく「早寝早起き朝ごはん」について意識を高めたり、生活習慣を改善したりすることができた。また、児童のアイデアを盛り込んだ取組はユーモアに富み、全校児童に浸透し、活動により主体的に取り組む一助となった。
- ・家庭の協力を得たり地域の学校医と連携したりしたことは、「早寝早起き朝ごはん」について理解を深めたり意欲を高めたりすることにつながった。また、児童の心身の健康を周囲の大人みんなで見守り、育てていこうというメッセージを発信することにもつながった。

いきいき、はまっ子 「早ね・早起き・朝ごはん」【石川県】

■団体の名称

ななおしりつたつるはましょうがっこう
七尾市立田鶴浜小学校

■連携している団体

P T A

■背景・ねらい

コロナ禍では、感染症予防に重きを置いて指導していたため、2～3年ほど、生活習慣についての具体的な指導ができていなかった。そのため、朝食の欠食や栄養に偏りがある児童がいることが分かった。また、コロナ禍で娯楽メディアの使用時間が増え、視力低下（B以下）の割合が顕著に増加傾向にあることも分かった。そこで、生活習慣も含めた「メディアコントロールカード」を作成した。学級指導や保健指導を織り込みながら通年で、学校と家庭での共有の指導ツールとしてカードを活用し、家庭と共に、自分の健康のために児童自らが、行動をコントロールする力の育成を目指し、以下の取組を行った。

■活動内容

①はまっ子メディアコントロールカード

- ・レベルや目標は自身のメディアとの付き合い方をもとに家族と決定。
- ・チャレンジレベルや達成率、高いレベルへのチャレンジの増加等、児童の生活改善意識の高まりを発信。
- ・児童への励ましや取組内容の共有化のため、保護者のサポートコメントを発信。

②元気もりもり朝ごはんメニューコンテスト

- ・保健委員会による企画運営。（呼びかけ、審査、表彰、校内掲示等）
- ・夏休みの宿題として、児童が手紙を通して、「朝ごはんづくり」を家族に依頼。



*元気もりもり朝ごはんメニューコンテスト用紙 *はまっ子メディアコントロールカード

③睡眠講話・ねむりのチャレンジウィーク

- ・睡眠講話で睡眠と身体の成長や学習・運動能力との関連を学習。
- ・早寝早起き習慣づくりの定着を目指す。
- ・保護者のサポートコメントによる意欲付け



*睡眠講話の様子

チャレンジウィークのおかげで、自分で時計を見て行動したり、起こされる前に起きることができたりして、素敵でした。

*保護者のサポートコメント

■成果

☆児童の意識向上、家庭との連携強化

- ・めあて達成率やレベル3・4の達成者の割合が増加し、保護者からも家庭でのルール作りや声かけがしやすい等の意見が上がっている。
- ・メディアコントロールカードの取組が、家庭と学校との共有の指導ツールとして定着しつつある。

☆多品目の朝食をとろうと意識する児童の増加

- ・学級指導や廊下掲示の効果もあり、自分が何品目食べてきたかを意識して朝食をとっている児童が増えてきた。【R5.7月】3年生：3・4品目…63.6%、1品目…13.6%、欠食0人
6年生：3・4品目…52.9%、1品目…17.6%、欠食0人

- ・朝ごはんメニューコンテストを通して、「親子で献立を考える機会になった」「朝ごはんのメニューを作ってみたよ」「こんな朝ごはんならいいのに」など、朝ごはんに対する児童の意識により変化が見られた。

* R5:5月の結果

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
達成率	94%	87%	90%	80%	70%	85%
レベル3、4達成者の割合	45%	55%	33%	52%	41%	39%

* R5:12月の結果

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
達成率	100%	86%	94%	90%	74%	90%
レベル3、4達成者の割合	91%	68%	61%	56%	47%	48%

早寝早起き家庭学習生活チェック【石川県】

■団体の名称

うちなだちょうりつおねぶしょうがっこう
内灘町立大根布小学校

■連携している団体

P T A

■背景・ねらい

家庭のライフスタイルの多様化に伴い、「早寝早起き朝ごはん」のみならず、SNSが急速に普及したことによる「メディアとの正しい付き合い方」等の規則正しい生活習慣を身に付けることが難しくなっている家庭も多くなってきた。そこで、「自分観察モニタリングカード」を作成し、学習指導と生活習慣の改善を家庭と連携しながら一体的に取り組むことで、児童自らが自分の生活習慣を意識的に改善していく力を身に付けることができるように、以下の取組を行った。

■活動内容

①自分観察モニタリングカード（早寝早起き家庭学習生活チェック）

- ・保護者と共に、生活習慣を自己チェック。自分の生活の見直し、生活習慣改善に向けた継続的な取組。
- ・起床就寝時刻をおうちの人と決め、家族と一緒に取り組む。
- ・前回の取組結果をふりかえり、課題が残った項目を重点目標として設定。
- ・更なる生活改善のため、取組結果と合わせ、お便りを通して家庭へ周知。

* 自分観察モニタリングカード

②睡眠講話での学びを全校に発信

- ・就寝時刻が乱れやすい年末年始に向け、11月に高学年・保護者を対象に実施。
- ・PTAと連携し、睡眠講話を実施。保護者と共に実施することで、家庭への理解や協力の強化。
- ・睡眠講話での学びを12月の全校集会で健康体育委員会が発表。



* 高学年・保護者を対象の睡眠講話



* 健康体育委員会による睡眠講話での学びの発表

③「ねぶっこ漢字検定」とのタイアップ

- ・「ねぶっこ漢字検定」前の1週間を「早寝早起き家庭学習がんばり週間」とし、学習達成度を上げるため、家庭学習を含めた生活習慣チェックを実施。

* 睡眠講話後の児童の感想

- ・規則正しい生活を心がけ、大人になっても続けていきたい。
- ・遅く寝てもいいことはないの、休日でも平日の時間に寝たい。
- ・今後は、何時までに寝ようとか、ゲームは何時までにしようとかを家の人と話し合ってみようと思った。

■成果

☆チェックカードの目標達成者の割合の増加

- ・R5年度高学年において、自分で決めた目標時刻に起床できた児童が増加した。
- ・5年生の就寝時刻は、2月の達成者割合が7月に比べて減少してしまっていたが、12月に比べて増加した。
- ・6年生は、起床・就寝時刻ともに、12月の達成者割合が大きく増加した。

★起床時刻

【5年】7月：53.1%⇒12月：50.0%↓⇒2月：70.0%↑

【6年】7月：60.6%⇒12月：70.0%↑

★就寝時刻

【5年】7月：65.6%⇒12月：56.7%↓⇒2月：62.1%↑

【6年】7月：68.3%⇒12月：71.5%↑

* 6年生の3学期は感染症流行による学級閉鎖のためデータなし

* 令和5年度早寝早起き家庭学習生活チェックの結果（高学年）

☆睡眠時間に対する意識の変化

- ・学校保健委員会主催の「睡眠講話」の学習を通して、睡眠時間が免疫力を高めることにつながったり、学力・運動能力の向上につながったりすることを学んだことで、2学期後半から3学期のチェックカードの取組では、起床・就寝時刻ともに改善が見られた。

朝食摂取率100%を目指して【山梨県】

■団体の名称

南部町立富沢小学校

■連携している団体

町立図書館
早寝早起き朝ごはん全国協議会
ヴァンフォーレ甲府

■背景・ねらい

テレビやゲーム、動画視聴といったメディアの長時間利用や習い事等によって就寝時刻が遅くなり、朝なかなか起きられず、朝食を食べられない児童がみられた。「全校児童が朝食を食べて登校してほしい」という願いのもと、家庭との連携を図り、朝食摂取率100%を目指し、朝食への関心を高め、毎日朝食を食べようという意欲を高めるとともに、朝食を毎日食べて登校する児童を増やすことをねらいとした。

■活動内容

○おうちの人といっしょに朝ごはんづくりにチャレンジ

- ・「おうちの人と夏休みに朝ごはんをつくってみよう」の取組
- ・県下の栄養教職員さんたちが提案する簡単朝ごはんレシピの紹介

○長期休業明けの生活リズムを向上させる取組

- ・「さわやかグッドモーニングカード」の活用

○保健給食委員会での活動

- ・保健集会「はやねはやおきあさごはんでげんきモリモリ」
- ・はやねはやおきあさごはん行動宣言
- ・「早寝早起き朝ごはん」のオリジナルキャラクターの募集
- ・紙芝居「よふかしおにとはやねちゃん」

○学校給食週間

- ・先生たちから「朝ごはん」についてひとこと

○図書室での本の特設コーナーの展示

○栄養教諭による年間を通じた日常における様々な活動

○プロアスリートによる出張講座「ごはんの力」にてヴァンフォーレ甲府の選手による講話



■成果

- 朝食に関するアンケートでは、毎日食べると答えた児童が5月は89.4%だったのに対し、11月には90.8%と上昇した。
- 栄養教諭と連携した様々な取組が、朝食への関心意欲を高めることにつながった。

★「おうちの人と夏休みに朝ごはんをつくってみよう」の感想より

児童から

おいしい、楽しいので、また朝ごはんづくりをやってみたいと思いました。



保護者から

お休みの日によく作るけど、ひっくり返すのが、いつの間にか上手になったね😊
これからも、たくさんつくろうね!

- ★児童からは「朝ごはんを毎日食べていきたい」「朝ごはんをバランスよく食べていこうと思った」という感想が聞かれた。



第4期松本市食育推進計画 豊かな体験でつながる松本の食 はぐくむ すこやかな体と心【長野県】

■団体の名称

まつもとしりつ はたしょうがっこう
(松本市立 波田小学校)

■連携している団体

松本市食育推進栄養士会議
松本市食育推進計画庁内推進会議
健康づくり推進協議会

■背景・ねらい

朝食を毎日摂ると回答した児童の割合は、小学5年生で94.6%であるが、食べてきた内容を見ると、赤・緑・黄のグループがそろった栄養バランスの良い朝食を食べている児童は68%で、主菜・副菜等のおかずを食べていない児童がいた。そこで、朝食の大切さと、栄養バランスの良い朝食の組み合わせを知り、自分もそのような朝食を食べようという意欲を持ち、自分にできることを考えてみることをねらい、本活動を行った。

■活動内容

【小学校での取り組み】

小学4年生特別活動。

単元名『A君の朝ごはんを考えよう』

- ・「朝ごはんの大切さ」と「元気になる朝ごはんの組み合わせ」について確認ポイントは赤・緑・黄色の3つのグループ。
- ・自分自身が元気になる朝ごはんを食べるためにできそうなことを決める。
- ・授業の振り返りでは自身の朝食について振り返る記述が多くみられた。
- ・本授業は、松本市内全小学校で栄養教諭が関わりチームティーチングで行っている。

栄養教諭による食に関する指導

- ・具だくさんみそ汁を教材として、朝ごはんに加えることを勧めるもの。
- ・希望献立を教材として、3つのグループや主食・主菜・副菜がそろっている給食の献立のバランスの良さを確認することで、好き嫌いなく食べることの良さに気づくことを促す。
- ・牛乳を飲むと必要な栄養素が摂りやすいことを確認し、朝ごはんに加えることを勧める。
- ・必要なエネルギーをとるために必要なご飯の量を確認し、主食を中心に適量のおかずを食べることや、給食のようなバランスで食べることを勧める。

各教科等における食に関する指導

- ・家庭科において、調理実習や献立作成を通して、自らの食を整えられる児童の育成。



■成果

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事について言葉も意味も知っているという割合
R4 40%→R5 76.4%
- 家で毎日野菜を食べると回答した割合
R4 64.6%→R5 65.9%
- 地域全体への普及状況
長野県産食材の使用率
R4 57.9%→R5 64.4%



市内全園全小中学校による早寝早起き朝ごはんの取組 ～「中津川市学力アッププログラム」を通して～ 【岐阜県】

■団体の名称

中津川市教育委員会

■連携している団体

幼稚園 保育園 認定こども園
小学校 中学校 P T A

■背景・ねらい

中津川市では、市内実践校の成功事例をもとに平成23年度から市内全園・全小中学校による早寝早起き朝ごはんの取組『学力アッププログラム』に取り組んでいる。園・学校と家庭が連携して「学力アッププログラムシート」を活用し、家庭では「基本的生活習慣づくり」、学校では「学習指導」を行っている。「よりよい生活習慣づくり」「よりよい学習習慣づくり」を通して、自分の学習・生活習慣をモニターし、改善できる力を育成することをねらいとしている。

■活動内容

- (1) 教育委員会が中心となり、市内の幼稚園、保育園、こども園、小学校、中学校で「自分の学習・生活習慣をモニターし、改善できる力」を育成すること」を目的とし、年間を通して発達段階に応じた活動を実施している。

○幼稚園・保育園・こども園

- ・早寝・早起き・朝ご飯・朝うんちの強化週間の取組
- ・生活習慣の定着と家族のふれあいの呼びかけ
(年間2回のチャレンジ週間)
- ・生活リズムチェックの実施(5歳児対象)

○小学校・中学校

- ・学習時間>画面視聴時間の取組
- ・生活リズムチェック(早寝早起き朝ごはんを含む)と学習計画の立案・実施
- ・家庭学習充実のための具体的な目標作り

※学力アップシートを活用して、家庭には「励まし」「応援」「寄り添い」を依頼

- (2) 適切な睡眠時間や朝食(早寝早起き朝ごはん)の大切さについて、養護教諭部会、栄養教諭部会で研究を進め、それぞれの立場から児童生徒に指導したり、家庭への啓発を行ったりしている。



■成果

中津川市の全幼保こども園、小中学校で同一步調で行っている取組であるため、取組を始める前と比べると大きな意識改善がみられる。P T Aにも理解をいただき、園・学校と共に活動を進めている。その成果は、生活習慣の定着(早寝早起き朝ごはん)として下記のような結果となって表れている。

令和6年度全国・学力学習状況調査	小学校		中学校	
【児童・生徒質問紙】	市	国	市	国
朝食を毎日食べている。	91.9%	83.4%	86.7%	79.1%
同じくらいの時刻に寝ている。	44.0%	39.7%	41.0%	34.9%
同じくらいの時刻に起きている。	62.7%	56.1%	58.8%	55.3%

望ましい生活習慣の確立【愛知県】

■団体の名称

豊田市立梅坪小学校

■連携している団体

PTA、企業（ヤクルト東海）
行政（豊田市役所保健部地域保健課、豊田市給食センター）
その他（e-ネットキャラバン、地域のスポーツクラブ）

■背景・ねらい

学校保健委員会の話し合いで「平日に3時間以上、テレビやゲームで遊ぶ子が30%を超え、睡眠に影響を与えている」「休み時間に外で遊ぶより校舎内で過ごす子が多い」などの健康課題が浮き彫りになった。家庭と連携し、望ましい生活習慣の確立に取り組む必要性を感じた。

■活動内容

1 「けんこうちょきん」（生活点検）

年間3回（6月・9月・1月）の5日間を「けんこうちょきん」週間とし、睡眠や朝食、歯みがき、運動、電子メディア使用時間など、5つの項目について点検している。「けんこうちょきん」週間中は、保健委員が担当の学級へ説明に出向いたり、給食時の校内放送で呼びかけたりする啓発活動を実施している。点検を終えると「けんこうちょきん通帳」を家庭へ持ち帰り、親子で生活を振り返る機会を設けている。

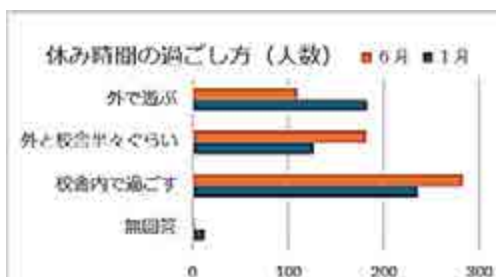
2 学校保健大会 11月30日

【第1部 保健コース別学習会】5、6年生の児童が6講座に分かれて参加している。「生活リズムを整えよう（豊田市役所保健部地域保健課）」「しっかり食べよう朝ごはん（豊田市給食センター栄養教諭）」「おなか元気教室（ヤクルト東海）」「楽しく運動いい汗かこう（スポーツクラブ）」など、睡眠や運動、朝食の重要性を体験や実習から学んでいる。



【第2部 感想交流会】保健コース別学習会で学んだことを各学級で発表し合い、より理解を深めたり、他コースの学びを共有したりしている。ワークシートを家庭へ持ち帰り、親子で情報共有することで、望ましい生活習慣の確立に向けて見直す機会とした。

■成果



生活アンケートの結果を6月と1月を比較すると、睡眠時間には大きな変化は見られなかったが、校舎内で過ごすことが多かった高学年が休み時間に外で遊ぶ傾向が見られるようになった。

また、生活習慣を見直したことで、家庭でテレビやゲームで遊ぶ時間が短縮された。「けんこうちょきん」や学校保健大会の取組は健康な体をつくるために必要なことに気付かせ、保護者の意識も高めることに有効であった。

睡眠ログ（みんいくAIアプリ）と「睡眠ログによる小・中学生生活リズム向上プログラムYM式」の有効な活用について ～小中連携から不登校の減少を目指して！～ 【京都府】

■団体の名称

京都府八幡市立男山第三中学校

■連携している団体

京都府八幡市立橋本小学校
京都府八幡市立さくら小学校

■背景・ねらい

男山第三中学校では、6年前から生徒自身の睡眠状態を可視化した「睡眠ログ」（2週間の具体的睡眠時間・朝食の有無等の調査）を行い、「睡眠ログによる小・中学生生活リズム向上プログラムYM式」を活用し、三者面談等を通して学校と家庭が課題の改善に向けた連携を図っており、結果を分析・追跡して要注意児童生徒の早期発見や早期対応、医療連携を見据えた指導啓発まで繋げた取組を学校・家庭・地域が連携して組織的に進めてきた。3年前（令和4年）から三中キャンパスとして、校区の橋本小学校・さくら小学校と連携し、児童生徒の一人一台端末から「みんいくAIアプリ」を活用した取組に発展させ、9年間を通して児童生徒の生活リズム・生活習慣の改善につなげている。また、啓発活動として、学校だよりやリーフレットの配布等を行い、各家庭や地域の方々にも広く認知されるよう工夫している。

■活動内容

①睡眠道徳による学習会

各学年で校長先生が睡眠の大切さについての道徳授業を行う。

②AIアプリによる睡眠ログを実施

校区の2小学校と共に、みんいくAIアプリを活用し、睡眠ログを年間2回実施。データを分析し、「睡眠ログによる小・中学生生活リズム向上プログラムYM式」を活用し、三者面談等で本人や保護者に結果を返却し、改善に向けた指導を行う。

③児童会・生徒会交流会の取組

三中生徒会と各小学校の児童会が協力・連携し、「三中ねるねるプロジェクト」の取組を実践している。

④教職員研修会の実施

三中キャンパス合同研修会で、熊本大学名誉教授 三池輝久氏（アドバイザー）より「睡眠教育」に関する講演会を実施した。

⑤学校だよりやリーフレットによる啓発活動

取組内容や成果などについての学校だよりやリーフレットを作成し、小中学校の各家庭に配付し啓発している。



■成果

- ① 睡眠の状態を可視化することで、自ら生活習慣の改善に向けた行動を起こす生徒が増加した。
- ② 「睡眠ログの取組による生活習慣の確立」を目指してAIアプリを活用した小中連携を行い、9年間を通じた地域の児童生徒の生活習慣の改善につなげられている。
- ③ AIアプリによる睡眠ログを分析し、「睡眠ログによる小・中学生生活リズム向上プログラムYM式」を有効に活用し、睡眠に課題のある児童生徒の早期発見・早期対応を行い、問題のある睡眠パターン1～7を教職員が把握し、各担任が家庭と連携することにより、生活リズムの乱れを改善・予防することにつなげている。
また、分析結果を三者面談等で保護者と共有し、必要に応じて医療機関連携も行っている。
- ④ 「学校だより」「リーフレット」の配付等により、各家庭や地域の方々にとり取組の啓発を行うことで、幅広く認知され、地域が一体となって取組が進められている。
- ⑤ 他の不登校への取組と共に「睡眠ログ」を活用した取組を行うことにより、不登校生徒の割合に減少傾向がみられる。（欠席日数が年間30日以上の子生徒数の割合：平成30年度6.1%、令和元年度4.3%、令和2年度4.4%、令和3年度5.7%、令和4年度7.3%、令和5年度5.4%、令和6年度4.1%（令和6年12月1日現在））

【参考】この取組の趣旨や目的を分かり易く説明している動画です。是非ご覧ください。

「睡眠自己マネジメントシステムの必要性～子どもたちが危ない！睡眠不足が招く危機」

企画・制作 （株）H I イニシアティブ、熊本大学名誉教授 三池輝久、（株）モンタージュ <https://youtu.be/0WdDtKb9bRo>

参考動画



食育から始める体力向上計画【大阪府】

■団体の名称

ねやがわしりつさくらしょうがっこう
寝屋川市立桜小学校

■連携している団体

双葉学園（寝屋川市立第二中学校、
寝屋川市立池田小学校）
桜小PTA 地域の方（おやじの会）

■背景・ねらい

本校の児童は新体力テストの結果において全国平均を下回る種目もあり、運動能力において今後の成長が期待できる学校である。体育や休み時間等で行う運動能力向上のための身体を動かす指導だけではなく、体力向上のための生活リズムや生活習慣を整える指導を行う必要があると考えた。あいさつ運動や食に関する指導を通して、児童一人一人の意識や行動、そして生活習慣を整え、体力向上を図っていききたい。

■活動内容

① 全校あいさつ運動

児童会主催のあいさつ運動や小・中学校合同の「双葉学園小中合同あいさつ運動」、6年生主催の「あいさつのバトン」を繋いでいこう」等の様々なあいさつ運動の実施。

② 児童及び保護者に対する生活リズムにかかわる講演

日曜参観時にスマホやタブレットの使い方、規則正しい生活等の内容を含む講演を児童及び保護者にそれぞれ実施。

③ SDGsを意識させた食育

4年生では給食の残渣量を調べ、身近にある食品ロスについて学び、スーパーの店長による出前授業を通して、食品ロスを減らす工夫等について学んだ。

④ 田植え体験及び味噌づくり体験

5年生では社会科の学習と関連し、おやじの会（調理師含む）の協力のもと校内にある田んぼにて田植え体験を実施。収穫後はその米を用いて調理実習を行った。

6年生では朝ごはんの献立作りの一環で、栄養教諭、栄養士、担任の指導による味噌づくり体験を実施。その後、自作した味噌を用いて調理実習を行った。



■成果

【生活リズムについて】

- ・あいさつ運動などの取組から児童の遅刻の減少や規則正しい生活を行う意識が高まっている。
○「規則正しい生活を心がけている」 令和4年87.6%→令和5年91.1%
- ・また、学校の取組にPTAや登下校時の見守り隊、自治会、地域協働、安心安全部会等の協力を得られることで、家庭や地域と連携した取組を実施することができている。

【生活習慣や食育について】

- ・各学年の発達段階に応じた食に関する指導のテーマを設けることで、バランスのよい食事や朝ごはんの大切さなどを考える時間を学校全体で作ることができている。
その結果、食への興味関心が高まり、朝ごはん摂取への意識が高まっている。
○「朝ごはんを必ず食べる」 令和4年93.3%→令和5年94.3%



早寝早起き朝ごはん推進校事業【和歌山県】

■団体の名称

ありだがわちょうりつきびちゅうがっこう
有田川町立吉備中学校

■連携している団体

保育所、小学校、中学校、公民館、図書館、PTA、病院・
保健所、行政（教育委員会）、行政（保健・福祉部局）

■背景・ねらい

吉備中学校における令和4年度全国学力・学習状況調査の睡眠・起床・朝食に関する質問紙調査の結果はよかったと分析したが、一步踏み込み、こども自身が基本的生活習慣の重要性を理解し、生活習慣の個々のさらなる改善に向け意識を高めることをねらいとする取組を行えば、学習意欲や学力の向上、豊かな心の育成、体力の向上につながるのではないかと考えた。そこで、吉備中学校を早寝早起き朝ごはん推進校とし、既存の「きび学園」の仕組みを活用し、保育所、学校、家庭が一体となって本事業に取り組んだ。

■活動内容

- ①「早寝早起き朝ごはん推進校事業」の充実に向けたきび学園協議会の開催
- ②「令和4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」を受賞した学校への訪問・見学
- ③瀬川記念小児神経学クリニック 院長 星野 恭子 先生による生徒、保護者、教職員を対象にした講演会の開催（年3回）
- ④生活状況アンケートの実施（年2回）と分析・考察
- ⑤中3生徒の総合的な学習の時間等における「望ましい生活習慣を確立する」ためのグループ学習等及び学習の成果を発表するためのきび学園内保育所、小学校への訪問
- ⑥取組について町全体への啓発活動

きび学園の仕組み



⑤中3生徒の保育所訪問

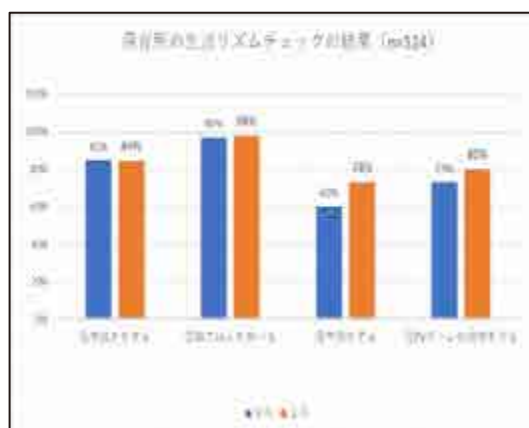


⑥標語とイラストを入れたクリアファイルで取組普及

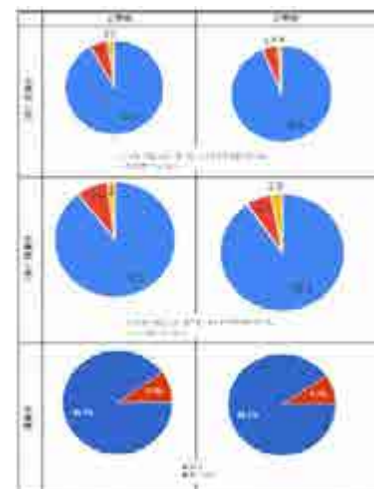
■成果

星野先生の講演会に保護者や教員等おとなの参加を積極的に促したことにより、こどもが生活リズムを身に付けるためにおとなが環境を整えることの重要性について効果的に啓発することができた。

こどもたちの生活アンケート等の結果が向上していたことから、規則正しい生活習慣の確立に向けた家庭の協力体制の強化やきび学園内の風土醸成のきざし等、活動の成果を感じることができた。＜図1・図2＞



＜図1＞保育所の生活リズムチェックの結果（9月・1月）
5日すべてできたら5点、4日で4点...1日もできなかったら0点と得点化し、その平均が5点満点の何%かを示した。



＜図2＞小・中学校の生活アンケートの結果「朝ごはんは食べましたか」

「I LOVE EYE」活動【岡山県】

■団体の名称

きびちゅうおうちょう やまと
吉備中央町立大和小学校

■連携している団体

小学校、PTAや学校保健委員会保護者、
吉備中央町吉川共同調理場、眼科医、
吉備国際大学

■背景・ねらい

子ども達にとって、デジタルメディアは生活や学校活動で引き離せないものになっている。実施した保護者アンケートでは、平日のメディアの使用時間は1～2時間が多く、休日では5時間以上が多かった。また、4月の視力検査の結果では、裸眼視力A以下の児童は42.8%であり、学校保健委員会と保護者とともに話し合い、目の健康に心がけることを目的に活動することとした。

■活動内容

○学校保健委員会の取組

アンケートをもとに、保護者と共にテーマを設定し、取組内容を考える上で、眼科の医師から指導助言を得た。また、PTAが「がんばりカード」（目に関するクイズ、メディアの時間を減らすことを目標とした活動、姿勢チェックやストレッチ）を作成し、全家庭で取り組んだ。

○児童委員会の取組

- ・吉備国際大学の先生を招いて姿勢についての集会を行い、姿勢への意識向上に取り組んだ。また、よい姿勢をするための動画を作成し、家庭や学級で実践した。
- ・目を大切にするためにできることについて話し合い、外遊びを企画し、実践した。

○目に良い食事等の取組

バランスの良い食事を、栄養教諭から児童へ栄養指導したり、「親子でクッキング」の料理を給食で再現したりした。また、目に関する保健指導を養護教諭が行った。

■成果

メディアの時間を減らすことを目標とした活動（空の観察、親子でクッキング、ビンゴ）、姿勢チェックやストレッチでは、「親子で一緒に取り組み、親子のふれあいの時間になった」という感想や、「外に出て活動する楽しさを再発見するなど、メディア以外で楽しく過ごす時間を実感できた」という感想が聞かれた。また、それ以降にメディアの時間に関するがんばりカードを実施した際には、目標を守るために、メディア以外の過ごし方を自分で工夫して楽しんでいる児童の増加につながった。



めざせ生活リズム名人！チャレンジ週間【岡山県】

■団体の名称

きびちゅうおうちょう みほく
吉備中央町立御北小学校

■連携している団体

幼稚園、小学校、PTA、学校歯科医、
川崎医療福祉大学、中国心理診断センター

■背景・ねらい

生活習慣作りに取り組む中で、家庭の意識や生活様式の違いから2極化傾向が課題であった。メディアコントロール・寝る時刻・起きる時刻は連動しており、親の意識とともに児童自身のセルフコントロールの力を高められるようにしたいと校内で共通理解した。このことから従来のチャレンジ週間の取組を、年間の週目標に取り上げ、より意識できるようにPDCAサイクルを活用しながら実施していくことにした。

■活動内容

○「チャレンジ週間」の実施

年5回「チャレンジカード」を1週間取り組み、メディアのコントロール、生活リズム（早寝早起き朝ごはん）、歯みがき、学習時間をポイント制でチェックした。

○PTAとの連携

川崎医療福祉大学から講師を招き、睡眠や食事、生活リズムの研修会や、毎月15日に「ノースクリーンディ」の取組を実施した。

○親子参加型の研修会の実施

中国心理診断センターから講師を招き、基本的生活習慣の習得を目指した研修会を実施した。

○「体力アップ・マイベストチャレンジ」の取組

定期的に週目標として取り組み、外で元気よく遊び、運動量を増やすことで子どもたちの体力向上を図った。

■成果

- ・休み中の歯みがきができにくい実態があったが、「チャレンジ週間」では、朝・夜の歯みがきの達成率がほぼ100%となり、どの学年も習慣化してきた。また、テレビ、ゲーム、スマホの約束（平日1時間、休日2時間まで）について、中・高学年は達成率80%以上を継続できている。
- ・生活リズムアップ（早寝・早起き・朝ごはん）、メディアコントロール、歯みがき・学習時間で特に目標にして頑張りたい項目を学期の重点目標として、PDCAサイクルで取り組むことで、課題であった早寝・早起きの達成率が5月から80%以上を継続している。



H E S (ひがしのえぶりわんせいかつしゅうかん) 向上プロジェクト【広島県】

■団体の名称

大崎上島町立東野小学校

■連携している団体

小学校、PTA、病院・保健所、保健・福祉部局、東野小学校学校応援隊（学校運営協議会委員、卒業生保護者、地域コーディネーター、民生委員）、広島国際大学、広島商船高等専門学校

■背景・ねらい

食事、睡眠、メディア視聴、挨拶、歯科検診の状況及び新体力テストで柔軟性や走力に課題が見られたこと等から、生活習慣の改善を図る必要がある児童が多いことが明らかになった。既存の個別の取組を、児童の生活習慣の向上を図る一つのプロジェクトとして位置付け、マンパワー不足というもう一つの課題を克服するために、学校・家庭・地域が連携し、「オール東野」で児童の生活習慣の改善を図ることをねらいとしている。

■活動内容

○専門講師によるオリジナルストレッチや体育指導の実施

外部の専門講師監修による東野小オリジナルストレッチを体育の準備体操に取り入れ、毎年水泳・陸上指導をしていただいている。専門家による体の動かし方等のポイント指導を受けることで、水泳や陸上の取組意欲と体力向上につながっている。

○フッ素洗口やブラッシング指導の実施

PTA総会時に学校歯科医及び町役場保健師によるフッ素洗口に関する講義をしていただき、週1回フッ素洗口の日として、歯磨き時にフッ素洗口を行っている。また、1年生は保護者とともに歯科衛生士によるブラッシング指導を受け、家庭での歯みがき指導につなげている。

○あいさつ名人表彰の実施

児童及び登校指導に立っているPTAや地域の方の声も踏まえた教職員の投票によるあいさつ名人を選定し全校の前で表彰し、気持ちの良い挨拶をする児童の育成に努めている。

○その他

生活がんばり週間や個別の健康相談、らんらんタイム、ウォーミングアップタイム、睡眠についての講演会、地元食材を生かした食育などにも取り組んでいる。



■成果

○運動能力や生活習慣の改善

児童一人一人の柔軟、跳躍力、走力、投力の数値が前年に比べ上昇している。また、生活がんばり週間での歯磨きと睡眠に関する項目について改善が見られたり、生活がんばり週間の中で課題があると思われる児童と保護者に対しては、個別の健康相談を実施し、その結果、全員に改善が見られた。

【新体力テスト】（R5とR6で比較して上昇した人数の割合）

長座体前屈78.8%、立ち幅跳び87.9%、50m走66.7%、ソフトボール投げ66.7%

【生活がんばり週間】（R5.5月とR6.2月で比較して改善した人数割合）

歯磨きと睡眠に関する項目 94.4%

早寝早起き朝ごはん～調和のとれた生活～【広島県】

■団体の名称

安芸高田市立八千代中学校

■連携している団体

中学校、小学校、PTA、学校運営協議会、企業・事業所、広島国際大学、福岡女子大学、近畿大学附属広島高等学校

■背景・ねらい

令和4年度の生徒は、生活習慣が確立されていない様子が見受けられ、運動に対する関心が低く、運動の習慣がない状況があった。

そこで、本事業を通して、食事・運動・睡眠について、主体的で対話的な授業や体験活動を行い、調和のとれた生活を送るために人間関係づくりを土台におき取り組んだ。自己を見つめなおす機会を設定し、基本的な生活習慣の向上、定着を図るようにした。

■活動内容

○人間関係づくりの取組

調和のとれた生活を送るために大切な人間関係づくりの取組として、学校独自で人間関係に関するアンケート調査を実施し、生徒の実態把握を行った。教職員はスクールカウンセラーによる研修を受け、実施結果を活用した生徒への具体的な関わり方について共通認識を持って日々の教育相談や指導を行っている。

○食、運動、睡眠、人間関係づくりに関する外部講師による講演会の実施

朝食講演会（PTA講演会）、健康体力向上に関わる講演会、睡眠講演会、人間関係に関する授業など、それぞれの専門家による講演会を行っている。

○夏休み前後での授業を通じた生活習慣改善の取組

生活リズムが崩れやすい長期休業で規則正しい生活を送るため、夏休み前には、食事、運動、睡眠の面から何が必要かを考えたり、夏休み明けには、振り返りの授業を行い、長期休業中に朝食の欠食率が上がったことに触れ、誰もが朝食を食べるための方法について、食事、睡眠、運動の面から考える授業を行っている。また、平日の過ごし方について計画を立て、その計画に従い実施している。

○生徒委員会によるポスターや川柳の制作・掲示

生徒委員会で生徒の立案により、啓発活動の一環として「早寝早起き朝ごはん」に関するポスター制作や川柳の募集を行った。生徒の目につく生徒玄関に掲示したり、八千代中学校区の小学校で掲示したりしている。



■成果

上記の取組を進める中で、生徒の食事・運動・睡眠・人間関係に関する実態及び意識調査を行ったところ、実際に次のとおり、生徒の意識が変わり改善が見られた。

【食事】

- | | |
|---------------------|----------------------|
| ・「朝食を食べることは大切だと思うか」 | 91.0%（6月）96.0%（翌年2月） |
| ・「朝食を毎日摂取しているか」 | 87.0%（6月）89.8%（翌年2月） |
| ・「主食おかず汁を朝食で食べているか」 | 40.0%（6月）46.0%（翌年2月） |

【運動】

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| ・「日曜日に学校以外で30分以上の運動を行っているか」 | 23.0%（6月）49.0%（翌年2月） |
|-----------------------------|----------------------|

【睡眠】

- | | |
|-------------------|---------------------|
| ・「毎日決まった時間に寝ている」 | 72.3%（7月）83.2%（12月） |
| ・「毎日決まった時間に起きている」 | 88.3%（7月）90.3%（12月） |

【人間関係づくり】

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| ・「自分のよさを周りから認められている」 | 80.9%（7月）93.0%（翌年2月） |
| ・「人の気持ちを考え行動することができている」 | 87.0%（7月）93.0%（12月） |

地域で育むかみのせきっ子 ～食と生活のよりよい習慣づくり～ 【山口県】

■団体の名称

かみのせき^{がくえんかみのせき}学苑上関小中学校
「食と生活」向上チーム

■連携している団体

小学校 中学校 公民館 図書館 PTA
子育て・教育支援団体、NPO
病院・保健所 教育委員会 保健・福祉部局

■背景・ねらい

【背景】：地域の人々の結びつきの強さや「海の幸」を中心とした自然の豊かさを最大限生かす
↓
子どもたちの食習慣と生活習慣を向上させ、9年間の「学び」と「育ち」を保証する

【ねらい】：かみのせきの“みんな”でつくる食習慣と生活習慣

■活動内容

ヘルスアップ教室・ベジチェック



お魚料理教室



マダイ・クルマエビの入学式



野菜摂取を意識した調理実習



野菜を中心としたレシピコンテスト



■成果

子どもたちが暮らす上関町は、「日常生活の中で野菜を食べることを心がけている」人の割合が86%と県平均(88%)よりも低く、周辺自治体と比較しても低い方である(「健康づくりに関する県民意識調査」より)。また、小中学生に行った「食生活アンケート」の結果から、朝食はほとんどの児童生徒(約80%)が食べているが、主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い朝食を食べている児童生徒は少なく、野菜摂取不足も課題となっている。そこで、児童生徒のみならず保護者や地域の人々を交えて、ヘルスアップ教室を開催し、ベジチェックや野菜摂取を意識した調理実習を実施した。事後のアンケートでは「好きなものだけでなく苦手なものも食べようと思った(児童)」、「自分がおいしく食べられる料理を探したい(生徒)」、「スープやみそ汁にたくさん野菜を使いたい(保護者)」、「子どもが苦手な食材を工夫して調理したい(保護者)」等の意見があり、意識の変化が見られた。また、夏休みに保健福祉課が主催する「野菜を中心としたレシピコンテスト」では、たくさんの児童生徒が応募し、野菜摂取や地産地消の意識づけにつながった。さらに、上関町は海の幸に恵まれていることから、栽培漁業センターや地元の漁協、道の駅等の協力を得て、「海の幸」を活用した食育を行っている。小学校の段階では、「マダイ・クルマエビの入学式」、「お魚料理教室」、そして中学校では、「海の幸PRプロジェクト」を9年間の学習の集大成としている。これらの取組は、子どもたちの食習慣や生活習慣の向上のみならず、地域の人々とのふれあいや関わりをとおして、人間形成にも大きな影響を与えている。このような9年間をとおした地域総がかりの取組が、子どもたちの「郷土愛」を育むことにもつながっている。

家庭・地域と連携した健康づくり【山口県】

■団体の名称

みね おふく
美祢市立於福小学校

■連携している団体

小学校 PTA 病院・保健所

市健康増進課

■背景・ねらい

生活習慣、食事のバランス、睡眠時間の重要性とともに、近年はゲームやメディアとのつきあい方、体力向上等の現代的な課題についても関心が高まっている。家庭学習とゲームやメディア時間の関係、十分な睡眠時間の確保、体力向上などの課題解決に向け、家庭や地域と連携して丈夫な体づくりに取り組み、心身ともに健康な子供達の育成をねらいとした取組を推進している。

■活動内容

【年間3回、生活振り返り調査の実施】

実施期間を中学校試験週間に合わせるとともに、中学校区内の小学校数校で共通した取組とした。

朝食の項目は、美祢市食育ネットワークの成長段階別目標と関連している。

子どもたちの実態を把握し、家庭や地域、専門家と連携を図りながら、PDCAサイクルで課題の改善に向けた取組を進めている。

【学校保健安全委員会（おふく健康フェスタ）の実施】

「Start Your Health 心も体も健幸アップ」と題して親子、地域で一緒に健康づくりを考える取組

- ①児童委員会による生活振り返り調査の結果発表
 - ②市健康増進課の方による講話、健康チェックや体力測定
 - ③スクールカウンセラーによる講話、座談会
- 
- A photograph showing a presentation screen with a bar chart and a person standing next to it. The bar chart has four bars of increasing height, with the top bar being the tallest. The person is standing to the right of the screen, looking at the presentation.

[illegible]

↑①の活動



←②の活動

■成果

【生活振り返り調査「健康バッチグーグーカード」の取組から】

- ・児童からは「メディア時間が長いので、短くしようと思った」「野菜や果物をあまり食べていないことに気づいたので、もっと食べようと思う」といった声が聞かれるなど、生活習慣や食習慣を見直そうという意識が高まった。
- ・保護者からは「このカードをきっかけに、子どもの家庭での過ごし方をいつもより意識して、声をかけるようになった」などの感想が多数寄せられた。
- ・生活調査を継続的に実施し、子どもたちの実態を踏まえた取組を保護者や地域と連携・協働して行うことにより、生活習慣の改善が図られ、午前中に体調不良を訴える児童が減少している。

【学校保健委員会「おふく健康フェスタ」の取組から】

- ・児童の発表や健康増進課による講話から、より良い生活習慣の実現に向け、自分事として捉え見直すきっかけとなった。
- ・異年齢のグループで健康・食育や睡眠・体力をテーマとしたブースを回り、児童は自分の健康や体力の状態について知ることができた。また、一緒に回った中学生や保護者、地域の方も、自分でできることや家庭でできること、地域でできることなどについて考え、より強い連携・協働体制につながった。

アウトメディアから始める 児童が主体的に改善していく生活習慣【徳島県】

■団体の名称

みよししとうざいいや やましろ
三好市東西祖谷・山城地区養護部会

■連携している団体

小学校、中学校、PTA

■背景・ねらい

近隣の小学校の同一健康課題に、メディアの長時間使用が目立ち、就寝時刻の遅延や朝食の欠食、朝トイレの未定着、多量の間食など生活の乱れがあった。小規模校においては学び合いの限界や自他の健康課題に気づきにくい面があるため、アウトメディアを中心とした取組を5校で連携・交流することで、メディアコントロール力を習得させ、主体的に生活習慣を改善できることを目指した。

■活動内容

(1) 健康かるた～生活習慣ver.～の作成と実践

5校の4年生から6年生が一人1組の読み札と絵札を作成した。読み札は、夏休みの課題で家族と考えたり、生活習慣に関する保健教育の事後指導で考えたりした。絵札は一人一台端末を使用して描いた。作成したかるたは、行事や集会で行ったり、掲示物として保護者や地域の人への啓発活動に用いたりして、生活習慣改善への意欲づけを図るために様々な形で活用した。



(2) アウトメディアチャレンジ週間（毎月1週間実施）

無理なくアウトメディアを自分の生活の中に取り入れ、家族とともに継続した取組ができるように、また、アウトメディアを行うことで、心身の健康や生活習慣の変化を感じ、「達成できた嬉しさ」を実感できるような形式にした。

(3) オンラインと対面を合わせた交流の充実

①養護教諭が他校の児童へ向けて保健教育を実践

養護教諭未配置校へ出向いたり、オンライン会議システムを活用したりして、生活習慣に関する保健指導を行うことで保健教育の充実を図った。

②他校の児童対児童で保健教育を実践

オンラインで合同保健集会を実施したり、合同レクリエーション大会開催時、児童が作成した健康かるたを行ったりして、児童間の交流と学び合いの充実を図った。



■成果

共同の取組や児童同士の交流を通じて、共に学び・考え・行動する体験を重ねられたことで、自身の生活習慣の改善を主体的に実践する意欲が高まった。

また、中学校からも関心をもってもらえたことで、小・中学校で一貫した取組へ発展させることができた。そして、兄弟姉妹や家族とも共通の目的ができ、家庭でのアウトメディア習慣や早寝・早起き・朝ごはんをはじめとする生活習慣改善への意識づけに繋がった。

【調査結果より ～アウトメディアチャレンジで児童たちが感じた生活や心身の変化～】

児童はアウトメディアチャレンジを行うことで、生活や心身の様々な変化を感じた。

「よく眠れた」8.3%↑ 「イライラしなくなった」14.3%↑ 「勉強する時間が増えた」5.2%↑
「集中力がアップした」2.9%↑ 「家族と話す時間が増えた」7.1%↑

【保護者の感想】

- ・時間を気にしながらメディアを使用していた。・自分でメリハリをつけて行動できるようになった。
- ・夜、寝つきが良くなった。・同じ時間に眠るようになった。
- ・ごはんを一緒に食べながら、学校の話をついときいて嬉しかった。

【児童の感想】

- ・朝、スッキリと起きることができて、朝ごはんをたくさん食べられるようになりました。
- ・学んだことの中で、自分ができていないことをチャレンジして、健康な生活を送ってみたいです。
- ・今日学んだ「どうしてこうしないといけないか」ということを活かして、生活していきたいです。

未来につながる健康づくり【香川県】

■団体の名称

みとよ あさ
三豊市立麻小学校

■連携している団体

三豊市立麻小学校 P T A
三豊市立麻幼稚園 高瀬町公民館麻分館
麻地区食生活改善グループ

■背景・ねらい

- ・ 啓発活動中心の取り組みから、夢中で体を動かす児童の育成をめざし体力づくりを核に、人間がもつ本来の生活リズムに改善することで、未来につながる健康づくりが実践できる子どもたちの育成を図る。
- ・ 生活リズムと健康寿命の関係性について知ること、将来にわたって健康を維持することの大切さの意識を高めるとともに実践方法を知る機会とする。
- ・ 基本的生活習慣を身につけさせるためには、継続が重要と考え「早寝早起き朝ごはん」運動を長年取り組んでいる。

■活動内容

1 夢中で体を動かす、継続的に行う体力づくり

誰一人取り残さない「インクルーシブ体育」やニュースポーツに取り組むことにより、夢中で体を動かす児童を育成する。体力づくり「みなチャレ」を継続し、一人でも活動できる竹馬・一輪車・鉄棒などのレベルチャレンジカードの活用により技術の向上と意欲化を図る。また、6年生が中心となって計画・実践する全校遊び「あそびンピック」を定期的に開催し外遊びを推奨する。



2 生活習慣の定着

年5回、生活習慣調べの結果をレーダーチャートで個別に配付することにより、自己の健康課題に気づかせ、その解決に向けての実践力の育成と習慣化を図ることで、将来にわたっての健康を維持する態度を育む。また、集団指導と個別指導を関係づけながら保健指導を継続的に取り組む。



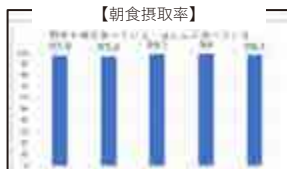
3 学校保健委員会・親子ふれあい活動

朝食の大切さと生活リズムの関係等を学んだ後、食事に関するゲームやクイズをウォークラリー形式で楽しんだり、親子で「具たくさんおにぎり」を作り試食したりすることで、学校、保護者、地域が一体となり健康づくりの大切さを考える機会とする。

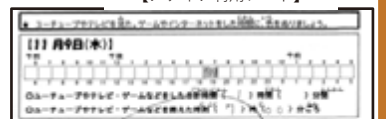


■成果

- 1 令和元～5年度の朝食摂取調査から、ほとんどの児童が朝食を食べてから登校している。また、就寝時刻を守ることができている児童も、常に7割以上と「早寝早起き朝ご飯」の習慣化が図られている。その結果、保護者アンケートの「朝ごはんは毎日食べて学校へ来る」の質問に対し「あてはまらない」の回答は0%であり、「わが子は、早寝早起き等の規則正しい生活習慣が身についている」の回答も75%以上が肯定的評価であった。



- 2 個別レーダーチャートによる生活習慣調べの結果配布
や「メディア利用チェックシート」の活用、児童への保健指導などが保護者啓発につながり「早寝早起き朝ごはん」の大切さを周知することができた。また、多くの取り組みを継続していることで、児童も保護者も個々の健康課題に気づくとともに、将来にわたって健康な生活を営むための方法などを知り、健康課題解決に向けての意欲化につながることができた。



運動を意識した生活リズム改善事業【香川県】

■団体の名称

高松市立鬼無小学校

■連携している団体

高松市立鬼無小学校PTA 香川大学
香川県教育委員会 学校医
スポーツインストラクター

■背景・ねらい

- ①生活習慣のアンケート結果から、課題となった内容について、学習の場や学校保健委員会を設けることで、児童が生活習慣を自分で改善する力を育成する。
 - ②運動器具を日常的かつ簡単に使用できる環境整備を整えることで、運動不足の解消だけでなく、よい生活リズムにもつながると考えて、環境づくりを実施する。
 - ③保護者・家族を巻き込んで家族会議や啓発活動を行い、学校・家庭・地域が一体となり、子どもの育成を図ることを広める。
- この3つを柱として生活習慣の改善を図っている。

■活動内容

1. 年2回のすこやかチェック

児童に年2回実施しているすこやかチェックによる実態や課題をもとに、改善すべき方策を考え、日常的な指導を通じて改善を促した。

2. 児童の課題を解決する学校保健委員会

すこやかチェックの結果から、生活習慣の課題をテーマとした学校保健委員会を開催し、学校医やスポーツインストラクター等を講師として学習の場を設定した。保護者も案内し、家庭への啓発につなげた。

3. 生活習慣についての学習の場

すこやかチェックの結果や日頃の児童の様子から、5つの課題を学習テーマとした出前講座を香川大学医学部の協力を得て開催した。

4. 生活リズムを整えるための運動を楽しむ環境づくり

アンケート結果にみられる運動不足を解消するとともに、運動により生活リズムを整える効果を期待して、簡単かつ楽しめる運動器具とその器具を片付けやすい場所を整備した。

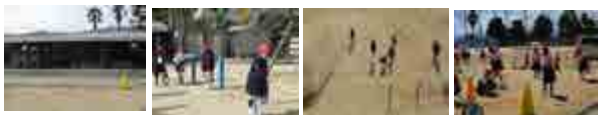
5. 家庭・地域を巻き込む啓発

家庭に向けた保健だよりの配付や夏休みの「わが家のすこやか会議」の依頼を通し、生活習慣に関心を高めるよう促している。さらに、学校保健委員会や生活習慣・子育ての講座の案内などを通し、家庭・地域への啓発を行っている。

■成果

運動に楽しむ児童

短い休み時間でもすぐに運動できるような運動器具を整え、環境づくりを行ったことで、友達と誘い合って運動する様子が日常的に見られる。

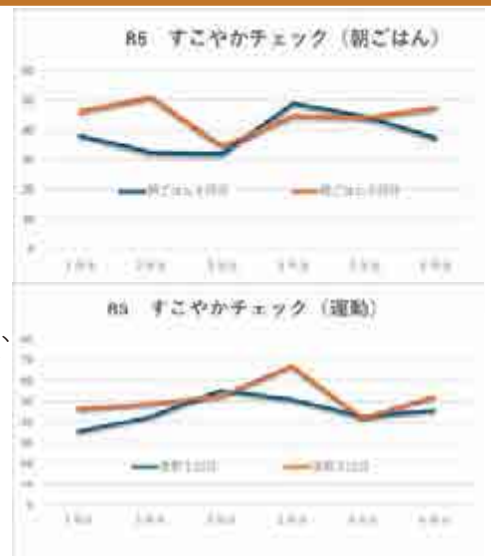


家庭や地域への啓発

家庭におけるすこやか会議や地域の方々に対する講演会への案内を通し、学校・家庭・地域が一体となって子育てや生活習慣について考えることができた。

児童アンケート

出前授業や学校保健委員会、すこやかチェックにおける学級担任の児童への声かけ等を通し、朝ごはんを食べる、運動をするという項目の達成率について向上がみられた。



「食べて・動いて・よく寝よう」元気アップ大作戦【愛媛県】

■団体の名称

西条市養護部会

■連携している団体

小学校 中学校 P T A
大学 行政（教育委員会）

■背景・ねらい

西条市教育委員会では、望ましい生活習慣を形成し、生活習慣病の予防・改善につなげようと「『食べて・動いて・よく寝よう』元気アップ大作戦」を推進している。

このことを受け西条市養護部会では、市内小中学生の生活習慣の実態を把握し、小中学校全体、学校種別、さらに、学校ごとに分析した結果をもとに改善に向けた手立てを講じ、各校の実態に即した取組・啓発を行うことをねらいとしている。

■活動内容

1 生活習慣調査の実施

- ・市内全小中学生を対象に生活リズムや食生活に関する生活習慣調査を行い、調査結果の分析を大学教授に依頼している。
- ・養護部会において、大学教授から分析結果の解説や助言をいただき、課題や改善に向けた手立てを共有している。

2 学校訪問指導

- ・大学教授による学校訪問指導（オンライン指導）を実施した。
- ・参観日や学校保健委員会で学校訪問指導や栄養教諭とのT T授業（複数体制で授業を行うこと）を実施し、生活習慣改善に向けて家庭との連携を図っている。

3 地域・家庭への啓発

- ・パンフレットを作成し、小学1年生に配布している。
- ・「食べて・動いて・よく寝よう」運動について、市及び市教育委員会がそれぞれのホームページで紹介し、市全体で運動推進を図っている。



■成果

- ・2020年度の調査から市内小中学校全体で「寝る1時間前のスマホ利用者数」の割合は、学年が上がるとともに増加傾向であることが課題となっていたため、各校で改善に向けた指導や啓発活動を行った。その結果、2023年度の調査では学年が上がるにつれて利用者の割合が減少傾向となった。
- ・各校で生活習慣病の予防・改善に関する授業参観や学校保健委員会を実施した。その結果、多くの保護者からは子どもと一緒に話し合っ生活習慣を見直したいという意見が寄せられ、児童生徒は、「毎日元気に過ごすために、まずは寝る前の行動を見直したい」「改めて朝ごはんの大切さを知ったので、毎日しっかり食べたい」と、就寝前の過ごし方や朝食など、生活習慣の改善への意識が高まった。
- ・「『食べて・動いて・よく寝よう』元気アップ大作戦」のパンフレットを市内小学1年生の入学時に毎年配布し、保護者に啓発することができている。



おにぎり大作戦【愛媛県】

■団体の名称

宇和島市立宇和津公民館

■連携している団体

幼稚園 老人クラブ

■背景・ねらい

子どもの欠食が問題視されている現在において、子どもと保護者が「食」について興味を持つことが重要である。

地域の園児の興味から始まった本活動は、発泡スチロールの田んぼで稲の成長を観察したり世話をしたりする等工夫し、稲作を通じて米作りを体験することで、農家の方の苦労や食の大切さに気付かせることをねらいとしている。

■活動内容

- 4月 : 田植え
 - ・発泡スチロールの田んぼに苗を植える。
- 4月～9月 : 稲の世話
 - ・登園時に稲の成長を観察する。
 - ・虫の除去などの世話をする。
- 9月 : 稲刈り・脱穀
 - ・稲刈り鎌を使って、園児自身が刈り取り、手作業で脱穀し精米をする。
- 10月 : おにぎり作り
 - ・園児自身で洗米し、炊飯。保護者や地域の方とみんなで作ったおにぎりで会食する。



<田植え>



<稲刈り>



<脱穀>



<おにぎり作り>

■成果

- ・実際の田んぼと違い、発泡スチロールの田んぼに稲を植えることで、いつでも間近で観察し稲の成長を感じることができたため、稲作りの意欲が持続した。
- ・保護者から「活動を通して、食事に目が向くようになった」、「米の栄養について学んだり、玄米と白米の味の違いに興味を示したりするようになった」、「米を残すともったいないという気持ち芽生え、最後の一粒まで食べるようになった」などの感想があるように、自分の手で稲を育てる中で、水の管理や虫の除去などの世話だけでなく、収穫・脱穀などの作業の大変さから農家の方への感謝とともに食の大切さに気付くよい機会となった。
- ・活動を通して地域の方と園児・保護者との交流が増え、多くの協力を得ながら活動できた。様々なアイデアを出し合いながらよりよい活動を目指し、地域全体で子どもの成長を見守り、育てていこうとする雰囲気の醸成につながった。また、活動の様子を公民館便りで知らせ、さらなる普及・啓発を行っている。

「3つの種」育てを支える「早寝早起き朝ごはん」の取組【福岡県】

■団体の名称

福岡教育大学附属幼稚園

■連携している団体

幼稚園・P T A・大学教員・
商店(味噌屋)等

■背景・ねらい

幼児期の教育は、生涯にわたる人格形成の基礎を培う重要なものであることに鑑み、本園では「3つの種」育てに力を入れている。それは、「あいさつの種」「なかよしの種」「がんばりの種」である。そして、「3つの種」育てを支えるのが「早寝早起き朝ごはん」と考え、園長のリーダーシップの下、養護教諭を中心に保護者や大学、地域と連携して、幼児の生活習慣・健康づくりに向けた取組を組織的・計画的・継続的に行っている。

■活動内容

「早寝早起き」の励行は、長期休業前の指導と「やくそくカレンダー」を活用した取組があり、ここでは、「朝ごはん」の習慣化・充実に向けた食育の推進に特化して述べる。

(1) 「ちゃれんじ食材」の取組

朝食の習慣化・充実に向け、保護者による幼児の弁当づくり(水曜以外持参)に着目した。弁当のメニューが幼児の好きなものに偏りがちなため、養護教諭が年度当初に「ちゃれんじ食材実施計画案」を立て、食育だよりで毎月「ちゃれんじ食材」の日を設定。保護者にその食材を調理して弁当に入れるよう促す。令和6年度は、いくつかの食材から選べるができる「旬の食材セレクト方式」に改善。(6月:トウモロコシ・グリーンピース・枝豆から)

(2) すくすく子育てサロン「ザ・チャレンジ!羽釜で美味しいごはんを炊こう」の取組

隣接する本学の農場で、技術教育研究ユニットの教授を講師に、栽培や食に関する話と保護者が羽釜でごはんを炊く活動を体験。熱々おにぎりを食べながら、つくることや食べることの楽しさを共感し合う姿が見られた。

(3) P T A 研修部主催「みそづくり」の取組

味噌屋の協力により実現。保護者の援助の下、幼児が麴と塩と大豆を混ぜ合わせて「みそづくり」を体験。約2か月間味噌屋で寝かせた後、各家庭に持ち帰り、親子で味噌汁の具材を考え合い、美味しい味噌汁を堪能。



■成果

- 「ちゃれんじ食材」の取組により、幼児の苦手な食材も弁当に入れようという保護者の意識が定着し、調理の工夫次第で苦手な食材を克服する幼児も見られるようになった。
 - 大学やP T A等と連携した、羽釜による保護者の炊飯体験や幼児のみそづくり体験の充実が、朝食をはじめとする食生活を親子で振り返り関心を高める貴重な機会となった。
- ※保護者の感想から:「体によいものを意識的に食べる大切さを子どもに示していきたい」

「あったか家族の日」ラブ家族デー ノーメディアで家族だんらん 【熊本県】

■団体の名称

南小国町立
りんどうヶ丘小学校



りんどうヶ丘小学校
ホームページ
こちらから

■連携している団体

保育所、小学校、中学校
図書館、PTA、教育委員会
学校運営協議会、学校後援会
「早寝早起き朝ごはん」キャラバン隊

■背景・ねらい

<毎月3日を「ラブ家族デー」とし、家庭ごとにテーマを選択して挑戦>

熊本地震という未曾有の災害に見舞われ、それまでの日常を奪われ、基本的な生活習慣さえままならない状況の下、子供たちの心のケアも含め何とかこの状況を打開していきたいということで、平成28年度より、PTAで「ラブ家族デー」と命名し、活動を開始しました。

■活動内容

「早寝早起き朝ごはん」には、基本的な生活習慣の確立が不可欠です。そこで、テレビやゲーム、スマホ等に頼らない生活スタイルの普及啓発に向けて、毎月3日を「あったか家族の日」ラブ家族デー ノーメディアで家族だんらん」として設定し、各家庭が、「メディア編」「体力アップ編」「ラブ家族編」「家読編」「わくわく体験編」の中から、その月に取り組む分野を選択して活動するものです。

なお、この日を核とし、日常的な食育指導はもちろんのこと、読書習慣や運動習慣の育成など、多面的・複合的な取組を展開しています。

また、この取組は町内の各小中学校にも広がり、充実してきています。その中でも、各学校の給食委員会の児童生徒が作成した「食育ピクトグラム」は、大きな反響がありました。



■成果

<本校グランドデザインにおける重点成果指標に係る児童アンケートより>

	上位群	(R4)	(R5)
1 あなたは、学校は楽しいですか。		98%	⇒ 98%
2 あなたは、自分のことが好きですか。		98%	⇒ 98%
3 あなたは、家庭学習をがんばっていますか。		96%	⇒ 96%
4 あなたは、自分の目標読書冊数を達成していますか。		94%	⇒ 98%
5 あなたは、朝ごはんを食べていますか。		98%	⇒ 100%
6 あなたは、夜10時までに寝ていますか。		96%	⇒ 98%
7 あなたは、ふるさとを誇りに思いますか。		100%	⇒ 100%
8 あなたは、夢や目標に向かって努力していますか。		94%	⇒ 98%

※ 令和6年度「子供の読書活動優秀実践校」文部科学大臣表彰 受賞

※ 熊本県教育委員会より「体力向上優良校」表彰 7年連続受賞

くまもと早ね・早おきいきいきウィーク【熊本県】

■団体の名称

きのえひかりほいくえん
木上ひかり保育園

■連携している団体

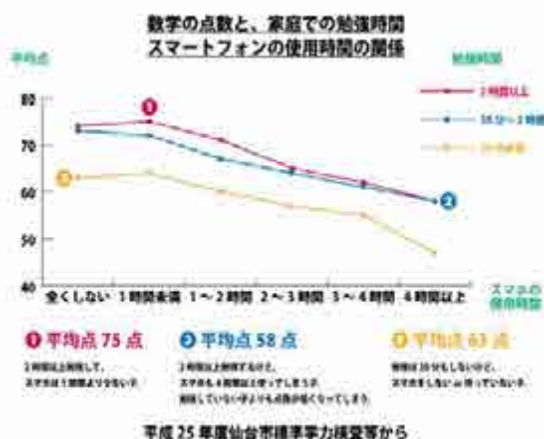
保護者会

■背景・ねらい

保育園で活動する中で、夜遅くまで起きている、朝食を食べてこない等の子どもがおり、午前中の活動に参加できなかったり、頭痛を訴えたりする状況があったため、毎年、食事や睡眠習慣の定着、メディアとの上手な付き合い方など、テーマを変えながら取り組んでいる。

■活動内容

「くまもと早ね・早おきいきいきウィーク」の期間中の1週間、朝食や夕食に何を食べたか、誰と食べているか、また、メディアについて、どのくらいテレビ、ゲーム、スマホを使用しているかなどを調査した。これからの成長過程で、どのような影響が出るのか、保護者の方に分かりやすいように資料（右）を添付し、伝えたいので、どのように改善できるかを子どもと一緒に毎年取り組んでもらっている。



■成果

朝食の取り組みを行った際には、日中元気がなかった子どもは、朝食を食べていなかったり、毎朝ヨーグルトだけしか食べていなかったりしていることが分かった。

また、スマホやゲームの調査をした際には、0歳、1歳でも、長時間使用している子どもがいた。保護者の方からは、「朝食を食べたほうが、学習の成績が上がるのが分かった」「この取組をしたことで、スマホに頼らず、子育てを頑張ろうと思った」や、「テレビを消すことで、子どもとの会話が増えた」などの感想をもらった。朝食を食べて登園すると、午前中の活動も、意欲的に参加できるようになった。

今後とも、保育園での食育を通して、食の大切さや、メディアとの付き合い方を伝えつつ、保護者会と協力しながら、毎年この取組を続けていこうと思う。



保育園で採れた
お米の脱穀体験
(食育活動)



朝ごはん食べて、
元気いっぱい！

住吉小学校「早寝・早起き・朝ご飯」推進運動【鹿児島県】

■団体の名称

西之表市立住吉小学校

■連携している団体

保育所，小学校，PTA，行政（教育委員会）

■背景・ねらい

子供たちの健やかな成長には、規則正しい生活習慣の確立が大切であり、規則正しい生活習慣の確立のための取組を学校・家庭・地域全体で実践する必要があると考えた。そこで、本校では、平成27年度から学校とPTAが連携・協力し合い、子供たちの基本的な生活習慣を確立させ、生活リズムを整えるための取組として「住吉小学校『早寝・早起き・朝ご飯』推進運動」に取り組んでいる。

■活動内容

本校PTAの共通実践事項の一つに「生活リズムを整えること」を掲げている。その一環として「住吉小学校『早寝・早起き・朝ご飯』推進運動」に継続的に取り組んでおり、年5回の「生活リズムチェック週間」で定期的に振り返りを行っている。

各家庭と学校が連携しながら取組を進め、子供たちが健康的な生活を送るために、就寝・起床の時刻を守ること、そのことにより朝ご飯の摂取につなげることなどを大切にしている。

共通実践事項：「生活リズムを整えること」

早寝
早起き
朝ご飯

歯みがきの
習慣化・
しあげ磨き

家庭学習の
時間確保
見届け

早めの
う歯治療

定期的な「生活リズムチェック」で振り返り

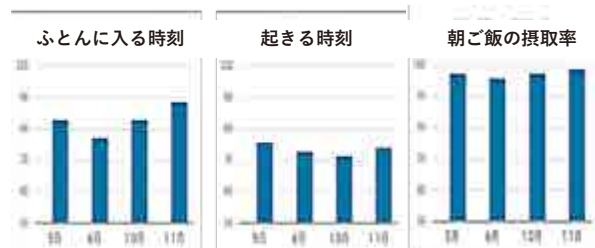


■成果

・「生活リズムチェック」の振り返りから

各項目における達成率は、「ふとんに入る時刻が守れていたか」は、6月時点で77%の達成率だったが、取組を続けた結果、11月で88%に改善した。「起きる時刻の約束」は、5月に75%でその後も70%台の横ばいだったが、11月はやや改善された。子供の感想の中に、「前よりも起きる時刻、布団に入る時刻が守れたのでよかった」や「早寝早起きが大切なことに気が付いた」、保護者からは「規則正しい生活を心掛けてがんばっていた」「起きる時刻が早まり、自分でちゃんと起きられるようになった」との感想が挙げられていた。

- ・ 朝ご飯は、どの家庭もほぼきちんと摂れていた。
- ・ それぞれの家庭で睡眠時間を十分確保するよう努力していたが、早起きに関してはまだ課題があったため、今後も意識して取り組みたい。
- ・ 朝ご飯をしっかり食べることを意識して取り組んだ家庭が多く、高学年児童の中には休みの日など自分で食事作りに挑戦する姿も見られた。



「さ・い・た・ま・し」の子の育成 ～健全な食生活の実践を目指して～【さいたま市】

■団体の名称

さいたま市立宮前小学校

■連携している団体

子育て・教育支援団体・NPO
・企業・事業所・市内菜園農家

■背景・ねらい

本校の児童はアンケート結果や日々の様子から、生活の中で多くの「食」に触れている。しかし、「食」ではなく「食べる」という行為に多くの意識が向いている。目指す児童像である「さいたまの子」《さ：三食しっかり食べる子・い：いっしょに楽しく食べる子・た：確かな目をもって食べる子・ま：まごころに感謝して食べる子・し：食文化や地の物を伝え合い食べる子》の育成のために「食べる」という行為に加え、「三食しっかりと食べるとは?」「楽しく食べるとは?」等の、「食」に付随する様々な観点にも目を向け「食」全体を見つめ直す。新たな知識を得たり、新たな経験を重ねたりするその過程で「食」と「自分自身」とのつながりに気付き、「食」について、もっと知りたい、実践したいという興味や関心が高まり目指す児童を育成できると考え食育の研究に取り組んだ。

■活動内容

- 食に関する授業の実践
特別活動 生活科 特別の教科 道徳 総合的な学習の時間
- 委員会による実践
栽培委員会によるヨーロッパ野菜の栽培
新聞委員会による旬の食べ物等の記事作成
給食委員会による好き嫌いをなくす動画の作成
- シェフ給食の実践
シェフ考案によるオリジナルメニュー給食の提供 シェフとの交流
- 給食について考える給食週間の実践
全学年において給食標語の作成 セレクト給食の実施
- 栄養教諭の取り組み
給食試食会の実施 「しょくいくだより」の発行
郷土料理や人気メニューのレシピ公開 食育掲示の作成



■成果

アンケート結果より

- ・さ：三食しっかり食べる子→85%の児童が肯定的な回答をしていた。
- ・い：いっしょに楽しく食べる子→80%の児童が肯定的な回答をしていた。
- ・た：確かな目をもって食べる子→74%の児童が肯定的な回答をしていた。
- ・ま：まごころに感謝して食べる子→60%の児童が肯定的な回答をしていた。
- ・し：食文化や地の物を伝え合い食べる子→57%の児童が肯定的な回答をしていた。
- どの学年も授業等において、手立てを取り入れやすかった「さ・い・た」の観点では肯定的な回答が多かった。
- 「ま」の観点では学校として数値は低いですが、手立てを取り入れ活動ができた高学年に対称をしぼると86%の児童が肯定的な回答をしていた。
- 日常生活の様子から
- 「バランスの良い食事」の学習を通じて三食しっかり食べることの意識付けができた。また、バランスよく食べること自体の難しさも知ることができた。
- 楽しく食べるためには、食事中的話題や声の大きさ等の相手への配慮も必要となることを意識できるようになった。
- 旬の野菜について学ぶことで野菜を育てたり食べたりすることに関心をもてた。
- 飢餓、食糧自給率、フードロスの観点で世界の食糧事情を調べることで、多くの新たな知識を得るとともに、そこから食糧事情に関する更なる問題意識をもつことができた。
- 様々な掲示物から食文化についての理解を深めることができた。
- 意識や関心の高まりを維持するための教師からの働きかけや家庭の協力等が必要となる。

正しい生活習慣、食育、愛情を通じた早寝早起き朝ごはん運動の普及啓発

■団体の名称

ゆうげんがいしゃーてい
有限会社ルーティ

■連携している団体

幼稚園、保育所、小学校、中学校、高等学校、特別支援学校、PTA、子育て・教育支援団体、NPO、行政（教育委員会）、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

■背景・ねらい

私たちは、育ち盛りのお子様を持つ保護者を対象に、2003年9月より「子育てに関する情報サイト」を立ち上げ、健やかな成長に必要なのは「栄養」「睡眠」「運動」の生活習慣、そして「愛情」とし、各種専門家から有益な情報配信やサポート商品の開発、教育機関での講演などの社会活動を日々行っております。

■活動内容

自社メディアにおける各種専門家からの有益な情報の配信、教育機関での講演などの社会活動を通じ、正しい生活習慣、食育、愛情を通じた早寝早起き朝ごはん運動の普及啓発を行っています。当方からお客様への情報発信、講演時に加え、全国のスポーツに取り組む子供たちを応援する「スポーツ応援プログラム」の活動では、主催のジュニアテニス大会をはじめ、全国の様々なイベントにて、当社オリジナル冊子、および「早寝早起き朝ごはん」運動に係る様々なパンフレットを配布しています。



早寝早起き朝ごはん
発行のパンフレット配布

当方オリジナルの
睡眠改善BOOKの配布

■成果

自社メディアでの発信と会員様へのDM配布、全国の教育関連施設、主催キッズテニス大会、および各スポーツイベントにて年間10,000部以上の普及啓発パンフレット配布を行いました。（2023年度実績）私たちは、子供たちの心と体が健やかに成長すること、それは「より豊かな未来」に繋がると考え、様々な早寝早起き朝ごはん運動の普及啓発活動を通じ、全国協議会推進会員としてこれからも子供たちの成長を応援して参ります。



早寝早起き朝ごはん運動の推進及びチーム内食育推進月間の策定

■団体の名称

新宿柏木クラブ

■連携している団体

小学校、子育て・教育支援団体、NPO、行政（その他の部局）、その他（小学生バレーボールチーム）

■背景・ねらい

スポーツをする小学生にとって、身体作りの基本は食事と睡眠です。子供とその保護者に食事の大切さをどんなに訴えても一方通行となり、そのことを理解したり、実践しているかを把握することが難しいの現状です。スポーツを楽しむ、体力をアップし、競技力を向上させるためには、まずは正しい食生活の理解と早寝早起き朝ごはんの大切さを普及促進していくことが非常に重要であることを認識させることを大きな狙いとして始めました。

■活動内容

チーム内で食育月間（10月）を設けており、親子で文部科学省後援「家庭料理技能検定」の公式ガイド5級を学習することを推奨しております。

10月に親子で学習した公式ガイド5級の内容を、どれだけ理解しているかを測定するために、11月上旬には、親子全員（3年生以上）で家庭料理技能検定5級を親子受検します。

（令和6年は76名受検しました）

さらに、この取り組みについて、東京都、千葉県などの小学生バレーボールチームにも推奨しており、その輪を広げており、多くのチームが食育に力を入れるようになりました。

また、新宿柏木クラブが国立青少年総合センターで主催する小学生バレーボールの研修会でも参加者全員（毎回400名程度）に「早寝早起き朝ごはん運動」の推奨をしております。



■成果

子供たちが食事の食べ方に気を付けるようになった／自分で勝手に冷蔵庫から食材を取り出して食事を作るようになった／バランスの良い食事を意識するようになった／など、子供たちの食生活が少しずつ変化していることを保護者の方に聞くようになりました。

直接関係があるかどうかはまったく分かりませんが、この取り組みを始めてから部員が増加して今年は最高の部員数になりました。また因果関係はまったく分かりませんが、大会成績もこの取り組みを始めてから常に東京都のトップクラスになりました。

令和元年 女子＝東京都大会優勝

令和2年 女子＝東京都大会準優勝

令和3年 女子＝東京都大会3位／混合＝準優勝・全国大会出場

数年前からこの取り組みを継続実施していることもあり、令和3年度と令和4年度では、家庭料理検定5級の団体受験の最優秀成績をあげ、2年連続文部科学大臣賞を受賞しました。

当クラブは成果を求めて活動を継続するというよりも、この検定を受け続けることで正しい食習慣が保護者や子供に身についてくれることを願って、活動を継続してまいります。

マナーキッズ®調べの展開

■団体の名称

公益社団法人マナーキッズ®プロジェクト

■連携している団体

幼稚園、保育所、認定こども園、小学校、行政（教育委員会）

■背景・ねらい

子供が一人前になるには、「ルール、マナー、モラル」の学習が欠かせません。その中でも難しいのが「マナー」です。家庭、地域、国によってマナーは異なります。一斉指導ができていくのです。マナーは生まれた地域や国で生きていくために身に付けねばなりません。しかし、そのマナー教育が廃れています。そこで私たちは、身に付けて欲しいマナーを5領域に分け、到達して欲しい目安を設定しました。

■活動内容

身に付けて欲しいマナーは、「言葉編」「お辞儀・挨拶編」「歩き方・姿勢編」「生活編」「社会規範編」の5領域に分け、項目は50項目（幼稚園・保育園は25項目）あります。

この「マナーキッズ®」調べについては、マナーキッズ教室を開催する幼稚園、保育園、こども園、小学校他において開催を呼び掛けております。

実施していただいた個人・団体に対しては、個人宛報告書及び団体報告書を取りまとめ、郵送します。

また、年1回、10月に、東京において、「マナーキッズ」調べ表彰者発表会を開催しております。



■成果

開催した幼稚園、保育園、こども園、小学校から開催して良かったとの評価を得ております。

また、波状効果として、マナーキッズプロジェクトは、28年を経て、内閣府地方創生応援税制を活用した0歳から100歳までの立腰・体幹遊びと日本の心を伝える諸活動連携日本再生国民運動に到達しました。その中に「マナーキッズ」調べが入っております。

その他、これまで「マナーキッズ」調べ表彰者発表会を開催した結果として、5回にわたってマナーキッズ大使を選考して、アメリカ、台湾に派遣しました。

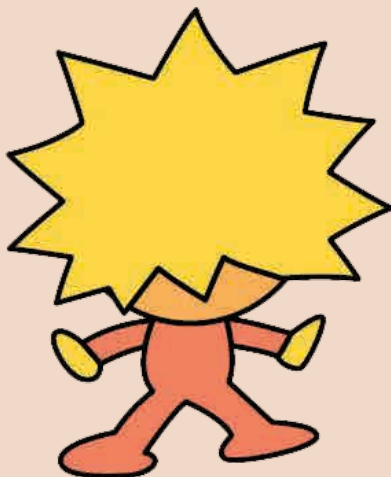


優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の 推進にかかる文部科学大臣表彰

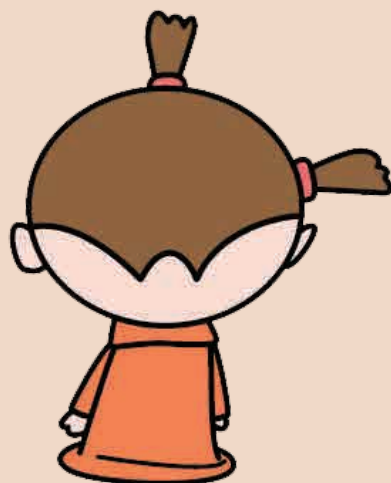
令和6年度 表彰活動一覧



あさごはんまん



はやおきくん



はやねちゃん

©やなせたかし/やなせスタジオ



文部科学省

MINISTRY OF EDUCATION,
CULTURE, SPORTS,
SCIENCE AND TECHNOLOGY-JAPAN