

早寝早起き朝ごはんで いきいき五木村

活動の名称 「チーム五木」で早寝早起き朝ごはん

団体等の名称 五木村立五木東小学校

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**

5月に実施した朝食アンケートでは、「毎日食べる」は32人(72.7%)、「食べない日もある」は12人(27.3%)という結果だった。また、就寝時刻が毎日22時を過ぎている児童もいた。そこで、「早寝早起き朝ごはん」に対する意識を高めるため、学校全体で食育指導と家庭教育支援に取り組んだ。また、五木村の保育所・小・中学校共通の課題として、メディアの長時間使用による生活習慣の乱れがある。そこで五木村学校健康教育委員会では、平成29年度からハッピーファミリーデー(家族でノーメディアを目指す日)を設けることにした。

◆ **主な活動内容**

1 栄養教諭を中心とした食育の推進

6月の食育月間では、栄養教諭による朝ごはんに関する指導を全学級で実施し、中学校では、給食時に講話を行った。さらに食育月間後に「早寝早起き朝ごはんカード」の取組を行った。

2 地域との連携(五木村学校健康教育委員会の取組)

村内の保育所・小・中学校で毎月第2・4木曜日にハッピーファミリーデーを実施している。「メディアに関するルール作りのチラシ」を配付し、日頃から家庭でメディアとの関わり方について考えることができるようにしている。

◆ **活動の成果と今後の展望**

毎日の朝食摂取率が5月の72.7%に比べ7月は、90.9%と大幅に増加し、朝ごはんへの意識の向上が見られた。内容も、おかずが平均2.0品で、バランスを考えた朝食になってきたことがわかった。また、7月の「早寝早起き朝ごはんカード」取組の期間中に毎日22時までに就寝した子どもは20人(47.6%)という結果だったが、ハッピーファミリーデーの実施日は、33人(78.6%)と改善が見られた。メディアの使い方を意識することが早寝につながったと考えられる。今後も村内の関係機関が協力し、日頃からメディアに関するルール作りを啓発しながら、「早寝早起き朝ごはん」の大切さを伝えていきたい。

はやね はやおき あさごはん カード
3ねん なまえ()

日	ねた時	おきた時	朝ごはん		ごはん・パン	おかず	その他	のみもの
			食べた	食べない				
7月6日(金)	8時30分	6時30分	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・	1・2・3・4・5	プリン	○
7月7日(土)	7時58分	6時30分	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・	1・2・3・4・5	ヨーグルト	○
7月8日(日)	9時30分	6時30分	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・	1・2・3・4・5	たこ	○
7月9日(月)	9時00分	6時30分	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・	1・2・3・4・5	フルーツ	○
7月10日(火)	9時30分	6時30分	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・	1・2・3・4・5	ヨーグルト	○

家庭に合ったルールづくりを!

お子さんの時間、見直してみませんか?

メディアとの良い関わりを!

- レベル1 食事中は、ノーメディアをめざそう
- レベル2 夜9時以降は、ノーメディアをめざそう
- レベル3 メディアは1日1時間までめざそう
- レベル4 家に帰ってからノーメディアをめざそう
- レベル5 1日ノーメディアをめざそう

ハッピーファミリーデー「ノーメディア達成」

★家族でいっしょに
おしゃべり・トランプなど・散歩・運動
読書・読み聞かせ・料理・お手伝い
早くおるのもいいですね。

五木村学校健康教育委員会

