

# 食の楽しさ、健康家族が育っています

活動の名称

秋平っ子すこやか運動

団体等の名称

埼玉県 本庄市立秋平小学校

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（学校応援団）

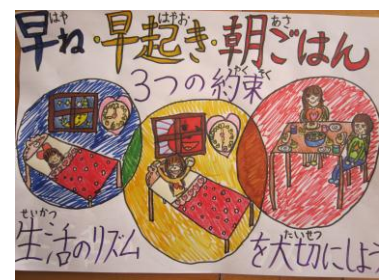
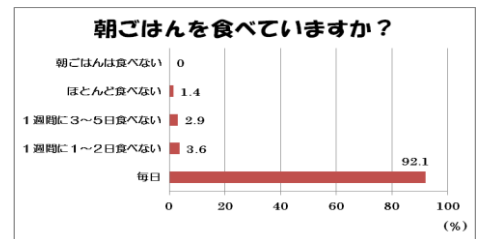
活動の概要

## ◆ 活動の目的・趣旨

本校では、年間の食育指導計画を立て、家庭・地域（学校応援団や食生活改善推進協議会）と連携しながら「早寝・早起き・朝ごはん」運動に取り組んできた。本年度、公益財団法人埼玉県学校給食会から「平成24年度生きる力をはぐくむ食に関する指導モデル校」に指定された。そこで、「食に関する指導の調査研究及び指導」にあたるため「秋平っ子すこやか運動」を目標に掲げ、「早寝・早起き・朝ごはん」の取り組みを更に充実することを目的とした。

## ◆ 主な活動内容

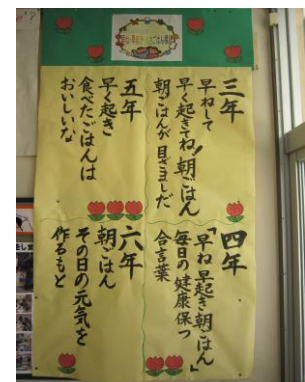
- (1) 早寝・早起き・朝ごはんアンケートを全学年で実施した。
- (2) 夏休みを利用して、家族と一緒に料理をすることで食の関心や意欲を高めるために「夏休みに家族と一緒にごはんを作ろう」と題し、保健だよりでレシピを募集し、9月の保健だよりでそのレシピを紹介した。
- (3) 児童会を中心とし、全校で「早寝・早起き・朝ごはん」の取り組みを行った。
  - ・意識を高めるために各学年で標語を作成し、児童玄関に掲示した。
  - ・朝ごはんの内容の充実や各家庭の朝ごはんを紹介するために、冬休みに家庭で簡単に朝のおかずが作れるアイディアクッキングを募集し、冊子にまとめた。
- (4) 家族みんなで冬休み中の生活リズムを整えるために、冬休みけんこうカレンダー（早寝・早起き・朝ごはん記録カレンダー）を活用した。
- (5) 「早寝・早起き・朝ごはん」掲示コーナーを保健室前廊下に設置。
- (6) その他の取り組み（食育）
  - ・学校応援団（NPO法人ネットワーク東小平）の方々の指導による稲作体験事業や食生活改善推進協議会の方々と一緒に本庄市の郷土料理（つみっこ、おやき）実習体験を実施した。



児童保健委員会によるポスター

## ◆ 活動の成果と今後の展望

家庭や地域と連携した取り組みを行い、規則正しい生活習慣の確立や家族を元気にするリズムの構築がされてきている。特に低学年では親子で取り組む家庭が多く、早寝・早起き・朝ごはんへの関心が高まった。しかし、朝食欠食率（ほとんど食べないも含む）が埼玉県目標の1%未満に達していない。高学年も含め取り組みの活性化やアンケート調査を継続的に行い、啓発していきたい。また、子どもたちが「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期に必要な基本的な生活習慣を身につけ、すこやかに成長できるよう、これからも支援していく。



早寝・早起き・朝ごはん標語