

早寝早起きおいしい朝ごはんで日本一の子ども

活動の名称 早寝早起きおいしい朝ごはんの推進

団体等の名称 新潟県 糸魚川市

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

「早寝早起きおいしい朝ごはんで日本一の子どもをはぐくむ」

当市では、「子ども一貫教育方針」の柱の一つとして生活リズムを位置づけ、保育園・幼稚園、小中高校と有機的な連携を図りながら、0歳から18歳までの「早寝早起きおいしい朝ごはん」による生活リズムの向上に取り組んでいます。また健康づくり担当部門が主管課となることで「生活リズムと健康づくり」に焦点を当てて推進しています。

一方、リジンなどの必須アミノ酸が含まれる朝ごはんが、脳の働きを高める上で重要であることから、当市では、大豆、魚などおかずのある朝ごはん（おいしい朝ごはん）を推進しています。

◆ 主な活動内容

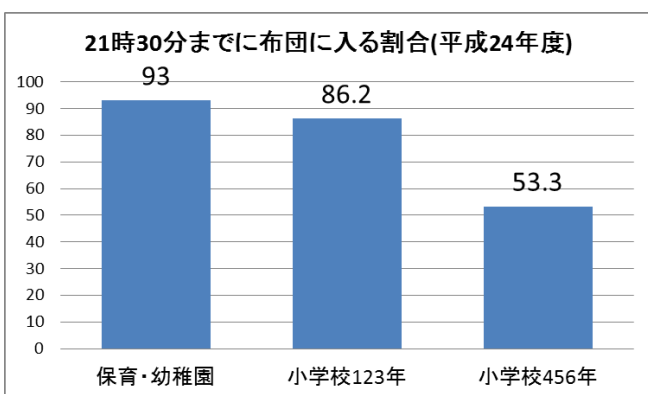
「0歳から18歳までの一貫した取組み」

当市では、保育士、小・中・高校の養護教諭、有識者、保健師等で構成する「生活リズム改善プロジェクトチーム会議」を設置し、0歳から18歳までの一貫した、全市的な広がりを持った取組を推進しています。この会議では、園・学校・家庭における生活リズムの実態を情報共有し、有効な取組の検討とその実践に結び付けています。



〈高学年が紙芝居を読み聞かせ〉

◆ 活動の成果と今後の取組み



成長ホルモンがたくさん出る 22 時には、ぐっすり眠るため、当市では「21 時 30 分までに布団に入る」を合言葉に活動を進めています。小学 3 年生以下では、概ね目標達成していますが、4 年生以上の目標達成とゲーム等電子メディアとの付き合い方が課題です。

おいしい朝ごはんは「3 品以上食べる」を指標とし、12 歳以下の全ての年代で 80%以上と良い結果となっています。