

# 早寝早起き朝ごはん「みんなそろっていただきます!!」

**活動の名称** 早寝早起き朝ごはん 「みんなそろっていただきます!」

**団体等の名称** 栃木市都賀公民館

## 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(JA しもつけ)

## 活動の概要

### ◆ 活動の目的・趣旨

栄養教諭が中心となって実施したアンケートから、「朝食をほとんど食べない中学生」や「夕食を一人で食べる小学校高学年の児童」がいる実態を知り、公民館では、家族そろって食事をとる習慣作りをとおして、早寝早起き朝ごはん運動の啓発活動を行った。

### ◆ 主な活動内容

○子どもたちや保護者に、家族一緒に楽しく食事を食べる習慣を定着させることを目的に「早寝早起き朝ごはん、みんなそろって『いただきます』」というフレーズを取り入れた「食育ソング」と、その曲にあわせたダンスを、地域、学校と連携して作成した。「食育ソング」を活用して、家族一緒に楽しく食事を食べる習慣を定着させる啓発活動の「場」の提供を、公民館で行っている。

○地域のボランティア団体と連携し、イベント開催時のアトラクションや保育園での夕涼み会、小学校の運動会のお遊戯などでも歌や踊りが取り入れられている。

### ◆ 活動の成果と今後の展望

○ボランティア団体による普及啓発活動は持続しており、「食育ソング」の歌とダンスの認知度が上がってきている。

○普及啓発活動を行っている中で、「食育ソング」のキャラクター「栄養戦隊食レンジャー」が誕生した。現在では、各小学校では、給食週間など「食」に関する行事でも活用されている。

○さらに、家庭教育オピニオンリーダーでは、家族一緒に楽しく食事を食べる習慣を定着させるために、栃木県教育委員会作成「親学習プログラム」を活用した食育関係の講座を保護者対象に実施し、子どもたちには、自分自身で理想の朝ごはんを考えられるように工夫した「朝ごはんランチョンマット」作りの学習会の開催を行っている。

