

生活習慣のしつけは、健やかな子どもの発達の源です。

活動の名称

「早起き・早寝・朝ごはん・朝うんち」推進運動

団体等の名称

門川町立門川中学校

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（門川町元気な子どもを育む食育推進委員会、ヘルスマイト【ボランティア団体】）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

「基本的な生活を身に付けさせよう」というスローガンの基、きちんと朝食をとるような規則正しい生活習慣が身に付けられる家庭環境づくりを推進するために、「学校、家庭、地域」で食育を中心として取り組んでいる活動である。

◆ 主な活動内容

(1) 朝食レストラン(5月中旬 中1対象) 7:20-8:30

- 地元の旬の野菜や魚を使って調理された、栄養満点の朝ごはんを食べることで、成長期の中学生にとって必要な朝ごはんの「質と量」を体感してもらう取組である。

【内容】① パーフェクトメニュー朝食の試食

「何をどれだけ食べたらいいのかを体感する」

② 食育講話「朝ごはんの力、食べものの力」

(2) 健康チャレンジ塾(8月上旬 全学年対象) 9:00-12:30

- 夏休みに食育事業の一環として、生徒が楽しく学ぶことができる「健康チャレンジ塾」を開催し、調理実習を通して食と生活習慣について考えさせる機会にしている。

(3) PTAの活動(給食委員会主催の給食試食会)

- 食育の一環として、PTA給食委員会が主催する給食試食会及び栄養教諭による講話を通して、成長期における日常の食事と生活習慣との関連について学ぶ場を設けている。

◆ 活動の成果と今後の展望

- 95%の家庭で朝食を取ることができており、活動の目的は概ね達成している。今後は、食と生活習慣との関連に加え、学力向上との関連についても考える場を設けていきたい。



【朝食レストランのメニュー】

- 食育講話「夏を元気にのりきる」
- 実習

1日目 家族に夜ご飯を作ってあげよう
「愛情たっぷりハンバーグ」

2日目 お魚をさばいておいしく食べよう
「お魚の三枚おろし&魚料理！」

【H26 健康チャレンジ塾の内容】



【給食試食会の様子】