

<食育で進める 辻っ子パワーアップ大作戦>

活動の名称 食育で進める「早寝早起き朝ごはん」活動

団体等の名称 三好市立 辻小学校

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（学校支援ボランティア）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

食育の視点から、「早寝早起き朝ごはん」の習慣化を図る取組を進める。食育で朝食摂取を進めることで、それを起点に早寝早起き朝ごはんの生活習慣を確立させていく。そして、その意義や方策を学校・家庭・地域の三者で共通理解・共有化し、協働して推進する地域ぐるみの取組を行う。

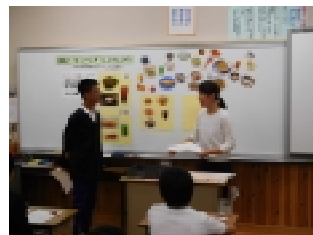
◆ 主な活動内容 3つの「きょういく」アプローチから取組を進めた。

○教育アプローチ（education approach）

…知識・理解を深める食育の推進

★学校が、子どもを指導するとともに、家庭に啓発や研修を実施すること。

- ①食に関する授業 ②保護者参画食育通信
③家庭研修資料の配付・活用



○共有アプローチ（combination approach）

…親子学習による食育の充実

★学校が、子どもと家庭（保護者）をひとつにした食育を実践すること。

- ①親子体験学習プログラム ②地域食育交流会・講演会
③地域食育ツアー



○協育アプローチ（collaboration approach）

…地域連携による食育の拡充

★学校・家庭・地域が一体となった食育を推進すること。

- ①食育ソフトの活用 ②学校支援ボランティアの活用
③食育評価システムの構築



◆ 活動の成果と今後の展望

食育の推進と「早寝早起き朝ごはん」活動推進を一体化し、朝食摂取・内容向上の取組を学校・家庭がタイアップして進め、朝食摂取を早寝早起きの生活習慣に結びつけることができた。特に PTA 食育委員会が食育通信「でこまわし」を発行する中で様々な朝食の取組を広報し、保護者が主体となり活動したことが大きな効果を生んだ。今後は、取組が持続するための仕組みとなる、「早寝早起き朝ごはん」活動を支える、学校・家庭・地域が一体となった食育ベース（健康ベース）を築いていきたい。

地域とともにはぐくむ生活習慣・学習習慣

活動の名称

地域とともにはぐくむ生活習慣・学習習慣

団体等の名称

高松市立三溪小学校

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（三溪校区子ども会育成連絡協議会 三谷地区コミュニティ協議会）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

家庭での生活リズムを整えることや学校と連携した家庭学習を習慣化すること、さらに地域の教育資源を活用することで、学校・家庭・地域の3者が連携して生活習慣を確立する。

◆ 主な活動内容

1 定期的な実態把握

学校実施の元気チェック（全学年：年4回）で自校の結果の変容を分析するとともに、国、県のデータと比較している。

2 毎日の正門でのあいさつ運動

毎朝正門であいさつ運動を行っている。児童だけでなく、教員、地域の方、巡査も加わり、朝のさわやかなスタートの雰囲気をつくり出している。

3 集団登校による登校前の生活リズム形成

本校では伝統的に地域の子ども会に全員が加入しており、三溪校区子ども会育成連絡協議会が登校班（10人程度）を編制している。決められた時間に集合して、高学年児童がリーダーシップをとり、安全に気をつけて右側一列で登校している。



集団登校

4 ノーメディアデーの実施

各校・各家庭の実態に応じてインターネットやゲーム等の利用を休止又は制限する「ノーメディアデー（ウィーク）」を設定し生活習慣の見直しや家族の時間の確保に努め、ネット依存の防止や自己管理能力の育成とともに温かい家庭づくりにつなげている。

5 地域の学校教育活動への支援と児童の地域活動への参加

三溪校区子ども会育成連絡協議会や地域見守り隊の方に親近感を持てるように、児童が地域行事に積極的に参加している。このことで、登校時の声かけや交通指導等をきちんと聞き入れ、さわやかな朝の出会いにつながっている。



じつきうた
地搦唄保存会との発表

6 高松型学校運営協議会を核とした地域との連携

委員15名の他、保護者も含めて64名での協議



高松型学校運営協議会

◆ 活動の成果と今後の展望

小学生の生活習慣は、学校・家庭・地域の力によるものであり、本校はバランスよく連携でき、子供の生活習慣の確立につながっていることが大きな成果である。しかしながら、インターネットやゲームをする時間が長い子供が増加しており、生活習慣をくずさないよう使用することについても、学校・家庭・地域で連携していくことが課題である。

心も体もほっくほく

活動の名称

心も体もほっくほく

団体等の名称

高松市立国分寺北部幼稚園

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（香川県子ども家庭課）
- その他（香川大学 国分寺北部校区コミュニティーセンター）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

本園では日常の活動における実践の中で見られた健康や体力面の課題から、平成27年度から「早寝早起き朝ごはんに始まる望ましい生活習慣の定着」や「継続した運動習慣」、「元気に心から遊びこむ経験」、「人とかかわりを通して心を耕し温かい心を育てる取組」など、幼児に身に付けてほしい力を上記のような「合言葉」にして取り組んでいる。



◆ 主な活動内容

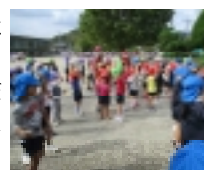
○ 「てくてく散歩」「てくてくウイーク」

体力づくりと、地域を知ることを目的に毎月実施している。家庭でも共に取り組めるよう工夫したり、地域に親しみ地域の方々と触れ合ったりする機会を設けている。



○ 合言葉に音楽や動きをつけたオリジナル「元気体操」

5つの動き（早寝・早起き・朝ごはん・うんち・運動）や言葉を取り入れ、運動会の準備体操にしたり、異年齢交流時や地域の方との交流時に踊ったりしている。



○ 生活習慣啓発資料を盛り込んだ園だよりの配布

園長だよりの中で、毎回、生活習慣（睡眠・朝食・朝うんち）の大切さや、目指す子どもの姿などを保護者にわかりやすく伝え、家庭での実践に繋げている。



○ 親子体操を通じた啓発活動

香川大学の協力で親子体操の機会を設け、家庭での取組の方法や、親子と一緒に楽しむことの大切さを伝え、継続的な取り組みとなるよう取り組んでいる。



○ 家庭との連携（保護者との信頼関係の構築）

送迎時に全保護者に対して家庭での子どもの様子を聞き、園での姿を伝える情報共有を行っている。毎日のことなので、生活習慣に関わることや子どもの育ちの様子などをリアルタイムに保護者の方と直接やり取りできるので、子どもへの対応や保護者との信頼関係の構築に役立っている。



◆ 活動の成果と今後の展望

合言葉を作成し、幼児・保護者・地域・保育者の意識を一つにして取り組んだことで、早寝・早起き・朝ごはん・うんち・運動の大切さへの幼児や保護者の意識を高め、保育者も日常の中で意識して臨むことができた。本園の出席率は取組を始めて以来、常に95%以上を維持している。また給食の残食率も1学期2学期3学期と取組を重ねるごとに減少している。

また、年度を超えた継続した取組により、地域の方々からも様々な協力や支援、評価をいただくこととなり、園と地域に良好な循環が見られる。今後も「継続」と「協働」を大切にし、これらの取組が国分寺北部幼稚園の伝統となるよう努めていきたい。

出席率(%)	H27	H28	H29
5歳児	97.5	96.6	97.1
4歳児	95.5	95.0	96.7
3歳児	95.0	95.1	95.0

残食量(kg)	H28.6	H29.1	H29.6	H30.1
ごはん	12.0	7.1	15.8	8.2
おかず	31.3	12.8	31.31	17.1

学校・家庭・地域の力で元気な郡中っ子！

活動の名称 「早寝早起き朝ごはん」の推進

団体等の名称 伊予市立郡ぐんちゅう中小学校

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（愛護班連絡協議会 伊予市郡中校区区長会）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

郡中小学校は、「豊かな心を持ち、たくましく生きる郡中っ子の育成」を教育目標とし、「健康的な身体づくり」を重点的な取組の一つとして、「早寝早起き朝ごはん」を通して、児童の健全な心身づくりを推進している。

◆ 主な活動内容

【生活リズムや食生活に関するアンケートの実施と活用】

3年毎に実施して、児童の実態を把握し、結果は、学校保健委員会での検討資料や保護者への啓発資料として活用。
平成 29 年度結果(児童数 946 名・回収率 96%)



【健康教育参観日の実施と継続】

H18 年度から、毎年6月に健康教育参観日を実施。児童の実態や社会状況の変化に合わせて内容を改善しながら生活習慣や食育に関する参観授業を継続。



【「ノーテレビ・ノーゲームデーにチャレンジ」の継続】

児童が自主的・自律的な生活習慣改善を目指して、毎月「ノーテレビ・ノーゲーム」にチャレンジする期間1週間を設け実施。

活動	実施内容
読書タイム	読書の大切さ、楽しさを伝える。
運動タイム	運動の大切さ、楽しさを伝える。
絵画タイム	絵画の楽しさを伝える。
歌のタイム	学校の歌や民謡、ゲームの歌、英語の歌などを歌う。
1人1人タイム	学校の歌や民謡、ゲームの歌、英語の歌などを歌う。
お楽しみタイム	学校の歌や民謡、ゲームの歌、英語の歌などを歌う。
お楽しみタイム	学校の歌や民謡、ゲームの歌、英語の歌などを歌う。

【チェックリスト】

項目	達成状況
朝ごはんを食べた	達成
テレビを見ない	達成
ゲームをしない	達成

【給食試食会及び食育教室の実施】

1年生の保護者を対象に給食試食会を実施。その後、食育に関する講演を行い啓発。(年1回)

◆ 活動の成果と今後の展望

- 児童の実態や学校の取組について、家庭・地域と共通理解することで、児童個々の生活習慣の形成に向けた連携を図ることができた。
- 健康教育参観日の継続により、発達段階に応じて、児童の健康に対する意識や関心を継続的に高めることができた。また、家庭での実践化につながる保護者の理解や支援を得ることができた。

<三瓶パワー！みんなが生活リズムよくし隊>

活動の名称 **生活リズムよくし隊**

団体等の名称 **西予市立三瓶小学校**

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（食生活改善推進委員）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

本校の学校教育目標「自分のよさを伸ばし、他とともによりよく生きる三瓶の子を育てる」を受けて、健康教育では心身の健康の基盤となる基本的な生活習慣の定着を目指し、「早寝・早起き・朝ごはん」をスローガンに、学校・家庭・地域が連携した活動を行っている。

◆ 主な活動内容

学校

○ 児童保健委員会が活躍する啓発活動

保健委員 10 名が、早寝早起き推進グループ「ぐっすりねむり隊」、食育推進グループ「ごはん食べ隊」、外遊び（運動）推進グループ「ゲームより外で遊び隊」に分かれて啓発活動を行っている。アンケートを利用した実態把握、ポスターや校内放送を利用した啓発、保健集会での発表など、様々な活動を展開している。

○ 心身の健康記録「オレンジファイル」の活用

生活チェック・歯みがきカレンダーなどの健康面と、体力テスト結果やマラソン・なわとびカードなど体力面の成長記録を6年間にわたって綴っている。

家庭・地域との連携

○ 「生活いきいきカード」による生活チェック

年3回実施し、家庭と連携しながら生活習慣の見直しを行っている。

○ 小中合同学校保健委員会・健全育成委員会

生活習慣アンケート結果を報告し、地域で健康課題解決に向けた討議をしている。

○ 市立図書館・読み聞かせグループ

保健室の「生活リズムを学ぼうコーナー」の本の選定や、健康に関する本や紙芝居を取り入れた読み聞かせをしてもらっている。

○ 児童館におけるコスモスクッキング、市健康づくり推進課「親子クッキング」

小学校コラボ企画として「朝ごはんメニュー」を取り入れていただいた。

○ 公民館

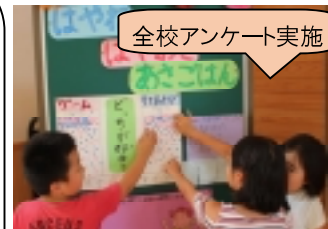
米づくりやパパイアの栽培を体験させていただき、収穫した物は調理実習や給食で利用し、食農教育へとつなげている。

◆ 活動の成果と今後の展望

児童保健委員会が主体となって活動内容を考えることで、子どもたちが興味を持ちやすく、実態に応じた楽しい実践ができています。多くの児童が睡眠の効果や朝食、運動の大切さを理解し、生活リズムの向上につながってきた。地域のサポート力が強いので、家庭・地域との連携を深めながら継続した活動を行っていくとともに、今後は、個別指導の充実と、休日の生活リズム及び情報機器使用の仕方に重点をおいた指導に力を入れていきたい。



【保健集会】



全校アンケート実施

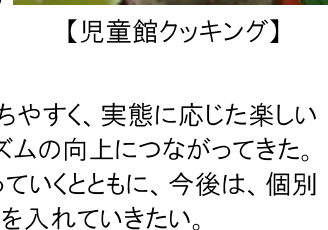


【ゲームより外で遊び隊】



朝ごはんメニュー考案中

【朝ごはん食べ隊】



【児童館クッキング】

<未来につなげる生活リズム>

活動の名称

未来につなげる生活リズム～心と体のビートを整えよう～

団体等の名称

田野町立田野幼稚園

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

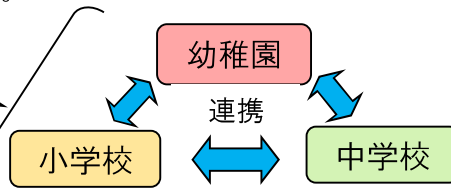
◆ 活動の目的・趣旨

平成 18 年度から、幼小一貫教育に向けて田野小学校長が田野幼稚園長を兼務する体制となり、幼稚園と小学校間の連携が図られ、園児・児童の交流や教職員の授業参観なども盛んに行われている。

園児・児童の健やかな成長を目指し、幼小中が連携した取組を行っており、PTAも子どもたちの睡眠時間や食習慣など、「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムに関する情報を共有し、より良い生活リズムの定着に向けて積極的に取り組んでいる。

◆ 主な活動内容

幼稚園長と小学校長は兼務



幼稚園・小学校・中学校で同じ設問内容の生活実態調査を実施(H19～)

→ 経年変化を分析して成果や課題をより明確にし、幼小中で連携して改善

→ 平成 20 年度と本年度を比較し、変化や課題についてPTAで共有し改善

幼稚園・小学校・中学校が連携し、教職員研修や公開保育、公開授業の実施

知育部会、徳学部会、体育部会に分かれ、それぞれテーマをもとに研究

県作成の「すくすくリズムカレンダー」や「生活リズムチェックカード」の活用

教育講演会、保護者講演会、絵本講演会の実施

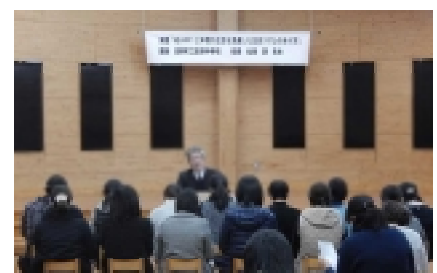
第 56 回全国国公立幼稚園・こども園PTA全国大会で研究発表(H30 年8月)

◆ 活動の成果と今後の展望

小中学校等と連携した取組を推進することで、幼小中 12 年間を見通した生活リズムの大切さについて幼稚園と小中学校で共有し、連携した取組ができています。

また、PTA活動への積極的な参加など、幼稚園と保護者が一体となって運営を行っている。

今後も、幼稚園・小学校・中学校を縦につなぐ実践とともに、保護者とも協働した取組をさらに進めたい。



<関係機関と連携した実践>

活動の名称 早寝早起き朝ごはんキャラバン

団体等の名称 高知県青年団協議会

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（大学生、社会教育関係団体）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

「若者が動き、地域が若者を育て、若者が地域をつくる」との考えのもと、青年団活動の意義を地域社会への参画と捉え、加盟団主催の事業だけでなく、防災、まちづくりなど、幅広い分野で行政機関や社会教育関係団体等との連携を図っている。

このような取組の一環として、地域の祭りや小学校の運動会等、学校や他の社会教育関係団体等の行事に積極的に参加し、生活習慣づくりの大切さについて啓発を行っている。

◆ 主な活動内容

学校や地域の行事に参加し、着ぐるみやパペットを用いて早寝早起き朝ごはん体操や寸劇を披露し、基本的な生活習慣の確立について啓発を行っている。

〈最近の実施例〉

行事名	参加者数(子ども数)※概数
土佐の夏フェス	5,000名
あさひ納涼祭	500名(300名)
横内小学校区地区民大運動会	400名
長岡西部地区イルミネーション	200名(110名)
110番の日	130名
高知家の卒業式	250名(20名)
横内小学校夏休みふれあい教室	(30名)

◆ 活動の成果と今後の展望

着ぐるみやパペットを活用した寸劇など、参加した子どもたちにとって「楽しい」、「嬉しい」と感じられる取組となるよう工夫している。また、様々なイベントに積極的に参加することで、子どもたちだけでなく、保護者や祖父母など、幅広い世代をターゲットに取組を展開している。

今後は、さらに行政機関や社会教育関係団体、大学生等と連携し、多様な機会を捉えて啓発活動を行い、生活リズムの大切さについて地域への普及を継続する。

