

『朝ごはんを食べよう!』プロジェクト』について

指導 1 課

1 はじめに

さいたま市教育委員会では、平成24年4月から平成25年3月までの1年間、「早寝・早起き・朝ごはん」などの生活リズムを改善し、児童生徒の生活習慣向上を図ることを目的に、『朝ごはんを食べよう!』プロジェクトを推進している。

2 趣 旨

本市では、学校・家庭・地域・行政が協力し、「早寝・早起き・朝ごはん」「ノーテレビ・ノーゲームデー」「お手伝い」の3つを重点に、平成22年度から24年度までの3年間、「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」キャンペーンに取り組んでいる。

全国学力・学習状況調査によると、平成19年度から平成22年度まで全国的には児童生徒の朝食を毎日食べている割合が増加傾向を示していたが、市内児童生徒については平成22年度に減少するとともに、平成23年度さいたま市学習状況調査においても減少しており、全国的な傾向と比較すると憂慮すべき状況である。

	19年度	20年度	21年度	22年度	23年度
さいたま市(小5)				88.1%	86.3%
さいたま市(小6)	88.7%	87.4%	88.8%	87.5%	
国(小6)	86.3%	87.1%	88.5%	89.0%	
大都市(小6)	85.4%	86.2%	87.7%		
	19年度	20年度	21年度	22年度	23年度
さいたま市(中2)				85.3%	85.0%
さいたま市(中3)	81.5%	82.2%	84.0%	83.2%	
国(中3)	80.5%	81.1%	82.2%	83.5%	
大都市(中3)	78.2%	78.9%	80.2%		

※小5、中2は、さいたま市学習状況調査による
 ※小6、中3は、全国学力・学習状況調査による

朝食を食べている割合と学力向上とは相関関係があり(※1)、何より朝食を毎日食べることは成長期の児童生徒にとって極めて大切なことである。また、朝食を毎日きちんと食べるためには、早寝・早起きなど1日の生活リズムを整えることも大切である。

そこで、さいたま市PTA協議会と連携協力し、『朝ごはんを食べよう!』プロジェクトを推進することにより、児童生徒の生活習慣向上を図っていく。


※1「平成24年度学習状況調査 小(中)学校 児童(生徒)・保護者向けリーフレット(平成24年9月 さいたま市教育委員会)」から

3 具体的な取組

「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」キャンペーンにおける「朝ごはん」を重点とする取組

- (1)「さいたま市PTA協議会 おすすめ!朝ごはんレシピ」の保護者(生徒)への情報提供

さいたま市PTA協議会 おすすめ!朝ごはんレシピ

学校番号	74	学校名	指原北小学校	会長名	岡本雅宏
おすすめポイント	御飯だけ茶碗でなくてお皿に盛るところ。火も使わないし、ワンプレートでとにかく簡単!				
「三色目玉御飯」					
【材料(一人分)】					
<ul style="list-style-type: none"> ◆ご飯・・・茶碗一杯分 ◆納豆・・・1/2パック ◆ちりめんじゃこ・・・大さじ1 ◆野菜菜漬け・・・少々 ◆卵黄・・・1個 					
【作り方】					
①お皿に平らにご飯を盛る。真中は少しへこませる(あとで卵黄をのせるため。)					
②納豆とちりめんじゃこ刻んだ野菜菜漬をご飯の上に3ブロックに分けて盛りつける。					
③真中に卵黄をのせる。					
【メモ】	卵は全卵でもOK。生が苦手な子は目玉焼きにして。				

市PTA協議会からの98レシピの外、市学校栄養士会からの17レシピ等を市HPに掲載している。

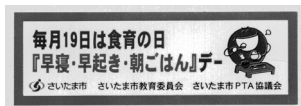
※「さいたま市」で検索

さいたま市のHP <http://www.city.saitama.jp/> → 暮らしのガイド → 教育・文化 → 「朝ごはんを食べよう！」プロジェクト

- (2) 「毎月19日は食育の日」に合わせた「早寝・早起き・朝ごはん」の呼び掛け
- (3) 「早寝・早起き・朝ごはん」など生活リズムの改善を意識させる授業の実施
- (4) 啓発ポスター、シールの作成・配付



↑ ポスター ↓ シール



4 各学校の取組

「毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー」において各学校では、以下の取組例を参考に、独自の取組を行い、児童生徒や家庭への啓発を図っている。

- (1) 生活ノートや連絡帳等を通じて、「早寝・早起き・朝ごはん」などの生活リズムの改善について勧める。
- (2) 「早寝・早起き・朝ごはん」など生活リズムの改善を意識させる授業を実施する。
- (3) 家庭科や保健、特別活動等の授業において、「早寝・早起き・朝ごはん」など生活リズムの大切さ等について話し合う。
- (4) 給食時の校内放送で、給食委員が「早

寝・早起き・朝ごはん」など生活リズムの大切さ等と呼び掛ける。

- (5) 学校だより等に「毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー」を掲載し、周知を図る。

① 「毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー」の紹介例を参考に掲載する。(紹介例)

「毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー」に、御協力をお願いします。

さいたま市では、「毎月19日は食育の日」にちなんで、『早寝・早起き・朝ごはん』を呼び掛けています。

朝ごはんを食べると、集中力や記憶力がアップして、朝ごはんを食べない子よりも「成績がよい」という調査結果もあります。また、朝食を毎日きちんと食べるためには、早寝・早起きなど1日の生活リズムを整えることも大切です。

「毎月19日食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー」に気を付けることはもちろんですが、他の日も、朝ごはんを食べることや、1日の生活リズムを整えることに気を付けられるよう、御協力をお願いします。

② 「毎月23日はノーテレビ・ノーゲームデー」と同様に、月予定表に掲載する。

③ 「毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー」に係る学校の取組を記事とする。

- (6) 学校ホームページに「PTA協議会 おすすめ!朝ごはんレシピ」を掲載し、保護者等に情報提供する。

- (7) 「早寝・早起き・朝ごはん」をテーマにした標語を募集し、優秀な作品を表彰する。

5 おわりに

本プロジェクトは、児童生徒に朝ごはんを食べさせることだけが目的ではない。生活習慣全般の向上を図ることが大切であるため、朝ごはんの大切さを見直すことをきっかけとして、「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」キャンペーンをさらに強化していく。