

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	福岡県
取組市町村名 取組団体・企業名	田川市立鎮西小学校
取組の名称	朝ごはん日記週間
実施時期	9月27日から10月3日
取組内容	<p>【目的】</p> <p>朝ごはん日記の取り組みは、児童が自分の生活時間や朝食に食べているものを記録し、その記録を振り返ることで、自分の食事や生活習慣を見直し、改善させることを目的としています。</p> <p>【取り組みについて】</p> <p>朝食の主な働きには、①体温を上昇させる。②エネルギー源や栄養素を補給する。③便秘を予防する。などがあり、特に、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い朝食を食べると、午前中の授業に集中できます。<u>日常の学習がスムーズにいくためにも早寝・早起き・しっかり朝食・朝うんちの習慣を身につけ、生活のリズムを向上させることは、子どもにとって重要と考えます。</u></p> <p>【今年度のめざす目標】</p> <p>・朝ご飯日記の提出 100% ・ほぼ毎日朝ご飯を食べている子ども 90%</p> <p>1.実施期間 9月27日（月）～10月3日（日）の1週</p> <p>【結果】</p> <p>・朝ご飯日記の提出 89.6%</p> <p>・ほぼ毎日朝ご飯を食べている子ども 86.9%</p> <p>目標達成には至らなかったです。週末になると就寝時間が遅くなって、起床時間も乱れて、朝食が欠食になる人や1週間ほぼ就寝時間が遅くて体調が乱れ朝食の欠食につながっている子どももいました。</p> <p>・排便習慣について 毎日朝の排便がある子どもは8.2%で、週の半数以上排便がある人は、22.4%でした。</p> <p>就寝時間が遅くて睡眠不足のために、食欲がなく、朝食が十分食べられなかったために、朝の排便につながっていない子どもがいました。</p> <p>【これから】</p> <p>食育だよりで全校に結果を知らせ、「早寝早起き朝ごはん」の取り組みの必要性を知らせ、個人カードにコメント入れて各自に返却します。その反省を基に3学期に今年度最後のチャレンジをします。</p>