

事例

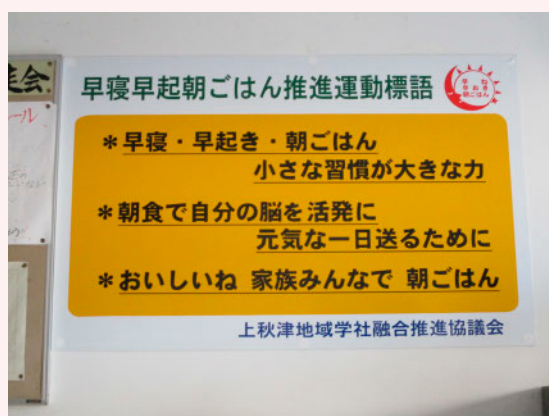
「早寝早起き朝ごはん 小さな習慣が大きな力」 （「早寝早起き朝ごはん」推進校事業）

和歌山県^{たなべ}田辺市立上秋津中学校^{かみあきづ}

上秋津中学校では、令和3（2021）年度「全国学力・学習状況調査」の回答結果からスマホ、ゲームの時間が全国平均より長く、家庭学習の時間を上回っていたことや、少数ながら生活習慣の乱れから登校後、体調不良を訴える生徒がいるという状況がみられたことから、令和5（2023）年度当初に生徒を対象とした生活に関するアンケートを実施しました。その結果、朝ごはんについては「時々食べる・食べない」と回答した生徒は全体の12%、また、睡眠についても24%の生徒が24時以降に就寝していることが明らかになるなど、生活習慣の改善が必要であることが分かりました。そこで、地域の幼稚園、小学校、公民館、町内会と協働し、家庭とも連携しながら、子供たちの健全な育成に向け、地域が一体となって様々な取組を行いました。

特に食育に関する取組として、毎月の学校だよりや保健だよりを活用した情報発信、成長期における栄養、朝ごはん等の食事の大切さに関する講演会の開催、食育の授業の実施、保健委員会が中心となって行った「早寝早起き朝ごはん」推進運動に関する標語の看板の掲示等を通して、生徒だけでなく家庭や地域にも啓発を行いました。また、生徒たちは栄養バランスを考えた朝食のレシピを作成し、実際に料理を作ってみることで、朝ごはんの大切さを学びました。

2学期の終わりに再び実施したアンケートでは、2年生と3年生において「食べない」と回答する生徒が0人となり、1年生においても「時々食べる」、「食べない」と回答した生徒の割合が17%から12%に減少しました。学校だけでなく、生徒を取り巻く環境等、地域全体が一体的に取り組むことで、学校全体での朝ごはんの摂取率が向上する等、より良い成果につながりました。



「早寝早起き朝ごはん」推進運動の標語



食育講演会の様子