

事例

「よく寝て元気！鹿野中生、リフレッシュ大作戦！！」 （「早寝早起き朝ごはん」推進校事業）

茨城県鹿嶋市立鹿野中学校

第1章

家庭における食育の推進

鹿野中学校では、生徒の生活習慣の実態を把握するためのアンケートを実施したところ、朝食摂取率が90%を超えている一方、就寝時刻の遅れによる睡眠不足の傾向にある者が多いことが分かりました。これを受けて、生活習慣の改善を軸とし、朝食摂取率の更なる向上とともに、栄養バランスのとれた食事の摂取、睡眠習慣の改善を目指して、生徒たちが講演等で知識を得て、演習で心身のつながりについて実感を伴った理解を深めることができるような取組を行いました。

具体的には、生活習慣に関するアンケートを全学年で定期的に実施したり、食育委員会に所属している生徒たちが主体となり、生徒全員が朝食の摂取状況や朝食の内容を記録するなどの取組を行いました。また、「睡眠」「食事」「運動」に関する講演会や演習等を実施しました。特に「食事」に関する内容では、学年ごとに栄養教諭による食育の授業を行い、1年生では「朝食はなぜ大切か考えよう」、2年生では「ファストフードを利用した上手な昼食のとり方を考えよう」、3年生では「元気のもとは食事から～食生活を見直して受験期を乗り切ろう～」をテーマとして学びました。「睡眠」に関して、生徒たちが考案した睡眠に効果的なストレッチをリーフレットにまとめ、学校内や公民館で周知するなど、地域とも連携して取組を進めました。

その結果、1学期の始めと2学期の終わりでは、朝食摂取率が、1年生98.7%から97.3%、2年生94.6%から96.0%、3年生90.5%から92.1%と、2・3年生で増加するとともに、朝食も栄養バランスを意識した内容が多くなるなどの改善が見られました。また、就寝時刻が24時以降の生徒の割合は17.0%から13.2%へ減少しました。

全国的には新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止による休校等で、生徒たちの生活習慣に乱れが見られましたが、鹿野中学校では上記の取組のほかにも、生活習慣記録カード等を活用して生徒自身が生活習慣の実態把握、振り返り、改善策の設定を行うことによって、「睡眠と健康を意識した生活習慣改善」への意識付けを図ることができました。



講演会の様子



食育の授業の様子