# 早ね早起き朝ごはん ～テレビを消して外あそび、ゲームをやめて本 読もう～

**活動の名称**　豊丘村生活リズム改善村民運動

**団体等の名称**　豊丘村生活リズム改善部会

**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（　　）

**活動の概要**

◆ 活動の目的･趣旨

青少年健全育成会協議会会則第４条１項の規定により、生活リズム改善部会を設置し、子どもたちの生活リズム改善を村民運動として取り組み「早ね早起き朝ごはん」を実現し、心身ともに健康な人づくりを目的とする。

《看板設置》

《学校や公共施設に横断幕を掲げる》

◆ 主な活動内容

・ 村内各所に「早ね早起き朝ごはん」の看板や横断幕を設置し、村内外にアピールする。
・「早ね早起き朝ごはん」の啓発ポスターを公募する。部会で選出し表彰および村内へ掲示する。
・ 住民課･子育て支援では、検診などの折に生活のリズムや食事の大切さを指導している。
・ 各学校、保育所では「生活リズム月間」「生活リズム向上旬間」などを設け、年齢に合った様々な取り組みを行なっている。中でも「我が家のルール」作りは定着した事業となり、目標を持って家族で取り組んでいる。また、参観日･懇談会などで保護者同士が話し合う機会を設けている。
・ 栄養士･調理員･保護者等の協力を得て、朝食レシピ集を作成し、忙しい朝でも簡単で栄養たっぷりのレシピを、ケーブルテレビで紹介している。
・「早ね早起き朝ごはん」や「生活リズム」に関連した講師の先生をお招きし、講演会を開催する。（清川輝基先生･赤松光真住職･丸山克俊先生･服部幸應先生）
・「ふるさと CM 大賞」に“早ね早起き朝ごはんの村”をテーマに応募する。村のマスコットキャラクター“だん Ｑくん”も「早ね早起き朝ごはん」を推進している。

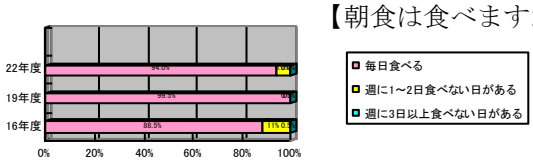
《レシピ集》

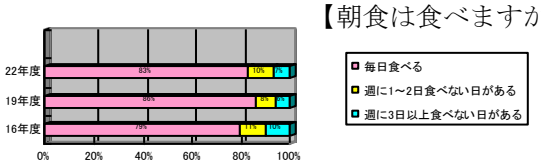
◆ 活動の成果と今後の展望

･部会を立ち上げ、村民運動として取り組みを始めた翌年の調査では数値が良くなっているのがわる。早急に改善されるものではないので、一般村民も巻き込んで地道に活動を続けていきたい。

県学校栄養職員アンケート調査（豊丘小５）

【朝食は食べますか】




県学校栄養職員アンケート調査（豊丘中２）

【朝食は食べますか】