

## 「早寝早起き朝ごはん」運動に係る主な取組例

【平成23年度 市町村生涯学習推進体制に関する調査から】

市町村名		取組町状況における	主な取組例	取組・状況中学校における	主な取組例
1	小諸市	○	・小諸市の家庭教育のあり方を示した「梅花の香りプラン」において、「早寝早起き朝ごはん」を提唱している。	○	・児童・生徒の、起床・就寝時間、朝食の摂取状況等の実態調査を行い、その結果について、養護教諭・栄養士等から指導を行っている。
2	佐久穂町	○	・子育て教室	—	
3	小海町	—		○	・平成17年度より朝の生活をしっかりとすることが大切との視点から取り組み始め、毎月体の学習を行い、児童保健委員会では自作劇・自作ダンス表現活動を6年間継続し、学校保健委員会を年2回実施し、PTA講演会・健康学習会を開催し、保護者との連携、啓発活動を実施し、平成23年健康教育推進学校最優秀賞を受賞した。
4	軽井沢町	○	・「子ども・若者育成支援強調月間」におけるあいさつ運動実施時に「早寝早起き朝ごはん」ののぼり旗を揚げ、子供への声かけをおこなうとともに「早寝早起き朝ごはん」啓発物品を配布	○	・保健便り、献立便りに関連する記事を載せたり、栄養士、学校医を交えた学校保健委員会の際に啓発活動をおこなっている
5	立科町	—		○	・学校で発行する「保健だより」「〇月の献立表」などを通じて、その大切さを啓発するとともに、全校集会などの場面でも校長等が話をしている
6	上田市	○	・小学校来入児保護者説明会での啓蒙 ・PTA学校給食試食会での啓蒙	○	・授業の実施(特別活動等) ・実施調査 ・学校保健会における学習会 ・PTA活動での取り組み(実施調査、朝食レシピの紹介や講習会、お便りの配布)
7	東御市	○	・いわゆる「もも太郎旗」の作成	○	・給食だよりを発行して、PR活動をしている
8	青木村	○	・教育5か条を作成し、リーフレットを作成しその中で取り組みを周知	○	・学校便り、学年便りで児童、生徒、保護者に周知啓発を図る
9	岡谷市	○	・「子育て実践ポイント」の中の共通事項として位置付け、取り組んでいる。	○	
10	諏訪市	○	・各小中学校において、家庭通知の中での呼びかけ ・各小中学校において、PTA活動の中で取り組み ・学校保健委員会での関係者間の連携、情報共有	○	・各小中学校において、家庭通知の中での呼びかけ ・各小中学校において、PTA活動の中で取り組み ・学校保健委員会での関係者間の連携、情報共有
11	茅野市	○	・毎年同時期に全小中学校にアンケート調査依頼をし、全市的状況、変化等を分析している。調査結果に基づいた考察をし、全小中学校等に返し、生活指導等に資するようにしている	○	・生活指導上課題となる点について、改善を図る方向で、日常生活的な指導を重ねている
12	下諏訪町	○	・しもすわまち健民食生活指針への記載 ・乳幼児健診での普及啓発	○	・児童の保健委員会の活動の中でとりあげている。 ・学級便りや給食便りにおいて、朝食の重要性など運動の内容について、呼びかけ周知を行っている。
13	富士見町	○	・毎月発行の町の広報誌の「教育委員会だより」と題したページにて、町民への周知を図っている	○	・毎朝、学級担任が行う健康観察において、聞き取り項目の中に早寝早起き朝ごはんの状況把握を加え、早寝早起き朝ごはんの励行と、子どもたちの自己管理能力の育成を図っている
14	原村	○	・小中学校や保育園を中心とした食生教育に取り組む組織を中心に進めている	○	・小中学校や保育園を中心とした食生教育に取り組む組織を中心に進めている
15	伊那市	○	・年に1度全校児童、生徒を対象に「食生活や生活習慣についてのアンケート」を実施し、実態の把握と指導の参考としている。 ・保育園の年間の目標の中で10月、11月のテーマを「早起き、早寝」とし「すくすくカード」を配布し、早起き、早寝ができたなら色をぬる、シールを貼るといったように家庭で取り組めるようにしている。	○	・市内全小中学校児童生徒対象に、食生活や生活習慣に関するアンケート調査をし実態をつかむ。 ・給食便り等で「早寝早起き朝ごはん」の大切さを伝える。 ・給食週間の児童会、生徒会の活動(寸劇、掲示物などの工夫)
16	駒ヶ根市	○	・H23.11.20「早寝早起き朝ごはん」をテーマに食育講演会の実施 ・H22年度「朝ごはんは大切だ 〜いつも元気で過ごすために〜」のDVDを作成し食育指導で使用(学校)	○	各小中学校の「お弁当の日」の取り組みをとおして、「朝ごはんの大切さ」について取り組んでいる状況がある。

市町村名		取組町状況における	主な取組例	取組・中学校における	主な取組例
17	箕輪町	○	児童、生徒に対し、朝ごはんレシピの募集をしている。各校、栄養教諭、栄養職員を中心に児童、生徒、保護者に対し食の大切さを啓発している。	○	児童、生徒に対し、朝ごはんレシピの募集をしている。各校、栄養教諭、栄養職員を中心に児童、生徒、保護者に対し食の大切さを啓発している。
18	飯島町	○	・平成19年度から町内全ての小中学校・保育園の児童生徒園児にアンケートを実施し結果を公表し、家庭配布・広報・カレンダー等で周知を図っている。 ・「飯島町子どもを健やかに育てるための5カ条」を策定し啓発している。	○	・アンケートに学校独自の項目を入れて検証し公表している。 ・学校保健委員会で取り組んでいる。
19	南箕輪村	○	・保健計画に掲載されており、検診時に話をしている	○	・保健だよりに掲載し啓蒙している
20	中川村	○	・早寝早起き朝ごはんのポスター掲示、チラシ配布 ・食育推進計画の作成	○	・早寝早起き朝ごはんのポスター掲示、チラシ配布
21	宮田村	○	・子育て5ヶ条を設置し、PR及び普及に取り組んでいる ・食育基本計画の中での位置づけによるPRや普及	○	・食育基本計画による取組
22	飯田市	○	・朝食メニューの提供。朝食の必要性について理解を深めるための情報発信。朝食レシピ「いいだ四季の朝食レシピ」の作成、市内全園児、小中学生への全戸配布。朝食時間に合わせたリアルタイム調理実習。	○	・学級活動及び給食指導の中で朝食を食べることの必要性、習慣化を図る取り組みをしている。
23	松川町	○	・保健師が中心となって、実際の生活リズムと体内リズムを比較するなどの学習会を自治会や消防団等で実施している	○	・アンケートを実施し、朝食の時間・内容・排便の有無等を確認している。また、血液検査と朝食との関係についても調べている
24	高森町	○	・スポーツ少年団活動の中での啓発 ・食育の中で、保・小・中での一貫した取り組みを推進中	○	・栄養士等による朝ごはんの大切さの指導
25	阿智村	○	・生活習慣を振り返るために自己チェック	○	・生活習慣の取組みのための啓発活動
26	平谷村	○	・チラシの配布	○	・給食時における指導、校長講話による指導、朝食調査、掲示物による周知、チラシ配布等
27	売木村	○	・チラシの配布、ポスターの掲示	○	・養護教諭を中心に指導している
28	喬木村	○	・子育て憲章を作成し、その憲章の中で提唱し、啓発を行っている。	○	・学校からのお便り等で、村が作成した早寝早起き朝ごはんの条文が入っている子育て憲章の周知を行っている。
29	豊丘村	○	生活リズム改善部会を設置し、村民運動として取り組んでいる。 <b>【住民課】</b> ・検診時に、生活リズム・食のリズムについて集団指導、個別相談 ・プレママ・ヤングママ教室で調理実習 <b>【保育所】</b> ・「我が家のルール」をもとにクラス懇談会・参観日の話題にする ・年齢別食育計画の作成 <b>【学校】</b> ・「我が家のルール」や健康カード、メディア関係、読書の推進など地区懇談会や参観日の折に生徒だけでなく保護者にも啓発する <b>【教委】</b> ・親子セミナーの開催・講演会開催・朝食レシピの紹介(CATV)・公民館や小学校の横断幕新調など	○	・「我が家のルール」づくりや健康カード、生活チェック表での生活リズムの見直しや保育指導。メディア関係、読書の推進など地区懇談会や参観日の折に生徒だけでなく、保護者にも啓発している
30	大鹿村	—		—	
31	松本市	○	リーフレットの配布等 ・試食会等の機会に資料を提供し、講話に取り入れている	○	学校訪問で食育の話をする時に、その内容を入れている
32	塩尻市	○	・「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」合宿(1泊2日)、講演会	○	・「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」生活記録の配布(7月、2月)

市町村名		取組状況 市町村における	主な取組例	取組状況 小・中学校における	主な取組例
33	大町市	○	・大町市共育プラン(子供たちの夢を育み、自己実現を図るための共通実践事項)を設定し、豊かな心・逞しい体を持った子どもたちの育成を願って、学校・地域・家庭とともくらしの中で取り組む活動を「あいうえおおまちさくらプラン」と名づけて提唱。 「あ」あたたかいことば、「い」いっしょに食事、「う」うんと運動、「え」えがおであいさつ、「お」おおいに読書。 「いっしょに食事」の内容として、子どもは「みんなそろって楽しく食べよう」、おとなは「時間を合わせてそろって食事」などの呼びかけを行っている。	○	全小中学校では、基本的な生活習慣を身につけさせるという生活リズム全体の取り組みにおいて、早めの起床・就寝時間や朝食の必要性について理解してもらえるように、児童・生徒及び保護者に指導・啓発を行っている。 また、特に市内美麻地区では「元気アップ美麻プロジェクト」と題して、保育園から中学校まで12年間を通しての、子どもたちの体力づくりや生活習慣の改善を目指し、特に保育園で「早寝早起き朝ごはん テレビを消して外あそび」を標語として、食育も含めて取り組んでいる。
34	木曾町	○	・ポスター掲示等による啓発活動	○	・ポスター掲示等による啓発活動
35	上松町	○	・ポスター掲示等の啓発活動	○	・ポスター掲示等の啓発活動
36	朝日村	○	・幼児教室等で運動について紹介し、実践を呼びかけている。また、公共施設にパンフレットを置いている。	○	・パンフレットの配布
37	安曇野市	○	・毎月発行の情報誌に特集記事として掲載	—	
38	白馬村	○	・母子保健事業で子どもの状況を見ながら指導を実施 ・食生活改善推進協議会委員による活動の推進	○	・朝食の働き等について、保健の時間に実施
39	小谷村	○	・全家庭にチラシを配布	—	
40	長野市	○	・主に、市内小中学校における取組みが中心	○	・学校での児童・生徒に対する生活指導や保護者に対する「早寝早起き朝ごはん」の効果をお便りを通じて啓発。
41	須坂市	○	・食育・健康プロジェクトの一環として、栄養士(教員)から各クラスやPTAを対象とした講演や、親子給食、給食センター見学を通じた「食」について取り組んでいる。	○	・親子給食、給食センター施設見学
42	中野市	○	・ポスターを掲示し啓発に努めている	○	・児童の見えるところに「早寝早起き朝ごはん」のスローガンを掲げる。 ・校長講話等で食育の話の中に盛り込む。
43	飯山市	○	・市広報誌での呼びかけ ・各小・中PTAとの連携 ・保育園、小・中・高との連携 ・参考資料の配布	—	
44	木島平村	○		○	
45	野沢温泉村	○	・児童、生徒への運動とその効果の説明	○	・児童、生徒への運動とその効果の説明
46	信濃町	○	・各公共施設、小中学校にポスター等を掲示して啓発活動を実施	○	・小学校において、毎朝の健康観察において、指導するとともに毎月の体重測定後に養護教諭が「早寝早起き朝ごはん」について指導を行っている。また、学級保健委員会で講演、学習会を実施し、保護者にも保健だよりで啓発を実施している。
47	栄村	○	・学校関係者、役場栄養士と連携して調査の実施、親子料理教室の開催を通して日常生活の見直しをしている	○	・学校関係者、役場栄養士と連携して調査の実施、親子料理教室の開催を通して日常生活の見直しをしている
合計		44		42	