

「早寝・早起き・朝ごはん」 してみませんか？

—パンフレットの作成・配布—

プロフィール

地域

大野市の市街地の南方に位置し、校区の世帯数は約2,500戸である。住宅と商店が多いが、近隣には豊かな田園が広がっている。

学校

有終南小は来年度で創立60周年、児童数463名、十六学級、教職員数37名。「確かな学力を身につけ豊かなくらしをつくる子を育てる」の研究を進めている。

PTA

会員360名、総務・教養・厚生・子育て・地区の各委員会と学年部で構成。「あいさつの習慣はまず家庭から」に取り組んでいる。

1 はじめに

今日の子どものたちの生活実態を我々大人が子どもだった頃と比べると、就寝・起床時刻が遅くなったり、朝食を取らないなど食生活が乱れたりしていることが全国的な傾向となっている。

こうした基本的な生活習慣の乱れは、学力や体力の低下をもたらす一因ともいわれ、例えば一昨年公表された「小・中学校教育課程実施状況調査（全国学力テスト）」によれば、毎朝朝食を取る子どももほど、ペーパーテストの得点が高い傾向があることが明らかになった。

このような状況の中、平成十八年度から始まった「早寝早起き朝ごはん」国民運動には福井県PTA連合会も参加し、いろんな事業を行っているが、今回は本PTAなりの取り組みとして、子育て委員会が中心となりパンフレットを作成し、全校児童に配布した。

2 活動の概要

【ねらい】

子どもたちが自分の生活リズムを自覚することで、望ましい基本的な生活習慣を育成し、リズムを向上させ、読書や外遊び、スポーツなど様々な活動にいっききと取り組んでもらうことを目的とした。

げんき からだ 元気な体をつくろう

はやね はやお あさ
～早寝・早起き・朝ごはん～

有終南小学校
P T A
子育て委員会
【 掲 示 用 】

南っ子のみなさんが、毎日元気にしっかりと過ごすために七夕の日から 1 週間「早寝・早起き・朝ごはん」についてとりくんでみましょう。

お家の人と一緒にやってみてくださいね。

— どうして、早寝・早起き・朝ごはんが体にいいの? —

○背をのばすなどの体をつくる“成長ホルモン”がやすい

○早く電気を消すことで地球にやさしいよ! エコ

○お家の人に「おそくまでおきて」としかられない

○早く寝ると早く起きれる

○こころと体のつかれがとれるよ

○びょうきになりにくなるよ

○早く起きると早く眠れるよ

○朝ごはんをしっかりと食べられる

○うんちの時間も

○太りにくくするよ

○朝ごはんをしっかりと食べると朝から体が元気にうごくよ

○頭のはたらきがよくなるよ

学校の成績と朝ごはんの関係 (農林水産省 HP より)

	国語 (知識)	国語 (活用)	算数 (知識)	算数 (活用)
毎日食べる	82.8	64	83.7	65
時々食べる	77.2	55	76.8	57.1
あまり食べない	72.8	48	70.5	51.4
全く食べない	68.9	44	66.3	47.1

○きもちもイライラしにくくなるよ

○運動やお勉強が集中しやすくなるよ

16日までに出してね。

キ リ ト リ

____年__組 名前_____

CHECK!!

わたしの目標		7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)	合計
早寝	時 分								
早起き	時 分								
朝ごはん	主食と野菜のおかず◎ 何かは食べた ○ 食べなかった △								
お家の人にあいさつ言えたかな?									
やってみてどうでしたか?		一言							

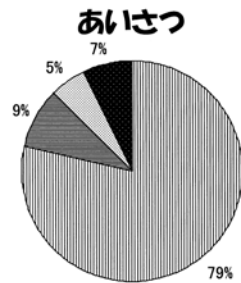
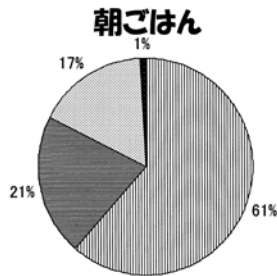
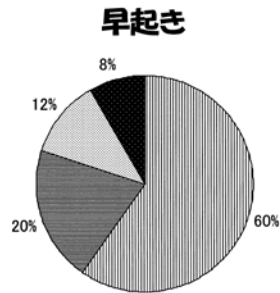
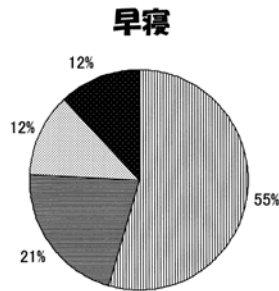
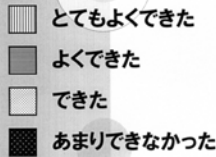
★合計欄は、お家の方が ○…1点、△…0点 (◎…2点) として合計を記入してください。

【活動の内容】

平成二十年七月に「元気な体をつくろう」と題してパンフレットを作成し、配布。

「どうして早寝・早起き・朝ごはんが体にいいのか」をわ

チェックシート 集計結果



かりやすく箇条書きに表示し、下段には自分自身の生活リズムを自覚してもらおうと、自分で早寝早起きの目標を立てて、一週間その目標が守れたか、また朝食やあいさつについて記録するチェックシートをつけた。

そのチェックシートを回収して集計した内容は以下の通りである。

子ども達が自己採点した点数をもとに

「とてもよくできた」

「よくできた」

「できた」

「あまりできなかった」

という評価に区分した。

全体的に「とてもよくできた」と採点した子ども達が過半数を超え、特にあいさつは「よくできた」も含めると九割近くの子も達が家族にきちんとあいさつが出来たと答えにくれた。

また朝ごはんについても八割がよく出来たと答え、全年とも比較的きちんと食べている実態がわかる。またその内容も（主食と野菜のおかずをきちんと食べた）との答えが多かった。

早寝・早起きもみんな自己採点ではよくできたという答えが多い結果となっているが、早起きはともかく、早寝は親が見る限り少し疑問視するコメントも多くあった。そんな「やってみて・一言」というコメントでは…

早寝・早起き

・親の都合で守れないこともある。（一年・親）

- ・土日がどうしてもリズムがくずれてしまう。(多数)
- ・十時は早寝じゃありません。もっと早く寝なさい。(五年・親)
- ・スポ少がある日は、どうしても寝るのが遅くなってしまう。(五年・親)

朝ごはん

- ・朝はなかなか食欲が出ないようです。早寝・早起きで生活リズムを整えてしっかりと食べられるようにしていきたいです。(二年・親)

- ・朝ごはんはお母さんがバランスよく作ってくれるのでうれしいです。(五年・児童)

- ・家の人にあいさつするのがはずかしかった。(三年・児童)

- ・お家の人にあいさつしてみても、朝から元気が出ました。(四年・児童)

全体

- ・自分の性格がよくわかってよかった。(二年・児童)
- ・やらなくちゃいけないことがこんなにあるとは思いませんでした。(二年・児童)
- ・体が元気になりました。(三年・児童)
- ・など、子どもたちの前向きな姿勢がわかる反面、保護者としての悩みも読み取れる内容であった。

【活動上工夫した点】

実は、学校側では、平成十五年度から子どもたちの望ましい生活習慣づくりのために、学期に1〜2回程度、自己

点検による「早寝・早起き・朝ごはん」の生活チェックを行っていた。従って私たち保護者にも、定期的子どもたちが持ち帰る点検カードの存在は周知されており、望ましい生活習慣づくりの必要性については、温度差はあるものの意識されていた。そこで今回PTAとして、この意識を受け身でなく、自分たちが子育ての責任者として、子どもたちの望ましい生活習慣づくりにより積極的に取り組み、一層の効果あげる良いチャンスであると考えた。またあいさつの項目については、昨年度からPTA活動の大きなテーマと呼びかけている「あいさつの習慣づけは、まず家庭から」を、子どもたちだけでなく保護者にも強く意識してもらうために追加したものである。さらに、生活チェックの実施時期を夏休み直前の七月の第二週目とした。これによって、集計結果を通知表と同時に配布することができ、夏休み中の家庭での生活習慣を親子で意識してもらうことをねらったのである。

尚、パンフレットの裏面には、短時間でできる栄養価を考えた「朝ごはんレシピの紹介コーナー」を設けた。このレシピのベースとして参考にしたのは、平成十八年度に全市内の学校給食関係者と各学校のPTAの合作による「給食&我家のおすすめレシピ集」である。

このレシピ集作成にあたっては、当時の南校の全家庭にも「我が家の自慢レシピ」としてメニューを募集し、何点かが代表レシピとして記載されており、市内各校全家庭に配布されたものであった。よって、これを機会に再度この「おすすめレシピ集」を活用してもらおう意味もあって参考にした。

朝ごはんレシピ紹介

カップ焼き

(1人分)	
ベーコン	1/2枚
かぼちゃ	30g
ブロッコリー	15g
ゆでたまご	1/2個
マヨネーズ	小さじ2
とろけるチーズ	1/2枚

★ 付け合せにトマト、献立の組み合わせにはフルーツたっぷりのヨーグルトなどがおすすめです。

(作り方)

- ① ベーコンは1cm幅に切る。
- ② かぼちゃは一口大に切り、下ゆでするか、レンジにかけてやわらかしておく。
- ③ ブロッコリーはゆでておき、小房に分ける。
- ④ ゆでたまごを作っておき、スライスする。
- ⑤ カップにマヨネーズを塗り、①～④の材料を盛りつけ、最後にとろけるチーズをのせてトースターで焼く。

＝ワンポイントアドバイス＝
かぼちゃの煮物を再利用すると手軽にできます。
かぼちゃをじゃがいもに変更してもよいですね。

まきまきソテー

(1人分)	
豚肉のうすぎり	2枚
えのき茸	10g
冷凍ポテト	1～2本
塩	少々
こしょう	少々
油	適量

★ 付け合せ用にフライパンでかぼちゃやきのこを一緒に焼いたり、スティックきゅうりや生野菜を添えてもよいですね。みそ汁(青菜・あげ)などを献立に組み合わせるとよいです。

(作り方)

- ① えのきは石づきを取る。
- ② えのき茸、ポテトをそれぞれ豚肉でくるくる巻く。
- ③ フライパンに油をひき、②を塩こしょうをして焼く。

＝ワンポイントアドバイス＝
前日に巻いておけば、朝は焼くだけ！
中に巻く具はいろいろアレンジしてもよいですね。

【活動の成果】

基本的な生活習慣の乱れが、子どもたちの学力や体力の低下をもたらすという発表は、私たち保護者にとって衝撃

展開
全国で実施されている「早寝早起き朝ごはん」国民運動の一環として、基本的な生活習慣に関するパンフレットを作成・配布するとともにチェックシートによる

的なものであり、強い危機感を持つての今回の取り組みであった。集計結果は前述の通りであるが、それぞれの項目について、できた子もあまりできなかった子も、基本的な生活習慣の大切さを意識付けするために大きく役立ったと考えている。実際、例えばあいさつに関して、年度末に学校から公表予定の保護者による学校評価集計結果を見ると、「お子さんは、家庭で気持ちよくあいさつができていますか」の設問では「そう思う・ややそう思う」の合計が前年度より十五%上がって八十二%に、地域の評価結果でも「家族や地域の方たちとあいさつができています」は、前年度より二十五%上がって八十一%にそれぞれ評価数値が向上した。少なからず保護者にも今回の取り組みが意識付けされ、また地域の方たちも実感してくださった現れだろうと考える。さらには今回の取り組みが親子・家族で取り組む内容であったことで、生活習慣の改善だけでなく、家族の繋がりを深めることにも一役買ったのではないかと考えられる。今後も学校の協力を得て、学期初めや学期末など効果が期待できそうな時期を選んで、継続的に取り組んでいきたいと思う。

る生活チェックを行い、各家庭での取組に成果が上がっている。継続的に取り組む予定とのことであるが、さらなる普及発展を目指すために親子でのイベントや毎日のポイント活動など新たな取組が望まれる。