

# 早寝早起き朝ごはんキャラバン



令和元年 11月26日(火)～令和2年3月13日(金)

## 【目的】

- ① 県内の幼稚園や保育園に出向き、本所のキャラクターである「ポン太」との寸劇を通して「早寝早起き朝ごはん」の重要性を子どもたちに伝える。
- ② 関連の資料を家庭へ配布することで、「早寝早起き朝ごはん」運動の周知・促進を図る。

【参加者】 保育園・幼稚園・認定こども園 14園

小学校各市別 4校 合計1,868名

【プログラムの内容】 ①導入(自己紹介) ②ポン太との寸劇(小学校は、3色クイズあり) ③早寝早起き朝ごはん体操 ④まとめ

【主催】山口・地域ぐるみで体験の風をおこそう実行委員会

【後援】山口市教育委員会 防府市教育委員会 周南市教育委員会

## 元気のないポン太の登場



小学校や保育園・幼稚園向けのプログラムを実施しました。元気のないポン太が登場し、「なんで元気ないのかな？」と子供達へ問いかけ、一緒に「早寝・早起き・朝ごはん」について考えるきっかけを作りました。

## 子供達の普段の生活の様子をふりかえる



子供達に「何時に眠っている?」「何時に起きている?」「朝ごはんは何を食べている?」と問いかけ、子供達の関心が高まるようにプログラムを進めました。



子供達から、「10時に寝ている」や「(何時に寝たか)わからない」など、普段の生活をふりかえって、素直な反応が返ってきました。

## 元気に活動するための3つのスイッチ

### 2.からだスイッチ



ちやほね、きんにくをつくる!!



あかいろのたべものは、からだを大きくするよ。

3つのスイッチをいれるために大切なこと

- ① はやくねる!(9じまでに)
- ② はやくおきる!
- ③ 三色そろったあさごはんをしっかりよかんてべる!



子供達が元気に活動をするためのスイッチとして、「あたまスイッチ」「からだスイッチ」「おなかスイッチ」について説明しました。子供達は、3つのスイッチを入れるため「早寝・早起き・朝ごはん」が大切になることを学びました。

## 「早寝・早起き・朝ごはん!」の合言葉

げんきになるための  
あいことば

はやね・はやおき・  
あさごはん



みんなで一緒に勉強した、元気になるための合言葉、「早寝・早起き・朝ごはん」を子供達からポン太に教えてもらいました。

子供達からは、「今日の夜からやってみる!」、「ポン太元気になってね」などの声が聞こえてきました。

## 【参加者の声】

参加した子供たちからは、「今日の夜からやってみる」、「元気になるためのスイッチを勉強できてよかった」などの感想が寄せられました。また、子供達だけではなく、先生方からは、「3色クイズ等は、子供達もとても興味を持っていて、とても勉強になった」という感想をいただきました。

## 【担当者より】

本事業は、今年度で4年目を迎えました。異動された先生による紹介で、本事業への申し込みも頂きました。「去年、来てもらってすごくよかったから、この保育園(異動先の保育園)の子供達にも是非聞いて欲しくて申し込みました」などの声が寄せられました。

また、昨年度の「保護者向けの講演や勉強会をしてほしい」等の要望を受けて、保護者会に合わせて本プログラムを行い、子供達のみではなく、保護者にも「早寝・早起き・朝ごはん」について説明することができました。