

# 早寝早起き朝ごはんキャラバン



令和2年11月24日(火)～令和3年3月12日(金)

## 【目的】

- ① 県内の幼稚園・保育園や小学校に出向き、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、基本的な生活習慣の確立を目指す。
- 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 13園  
 小学校 6校 合計1,450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ゲーム ④まとめ

【主催】山口・地域ぐるみで体験の風をおこそう運動推進事業実行委員会

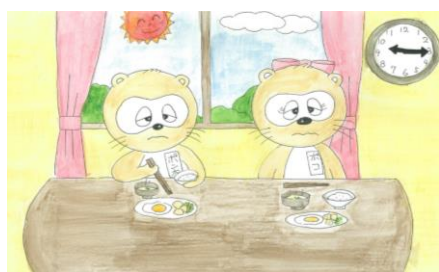
【後援】山口市教育委員会 防府市教育委員会 周南市教育委員会

## 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った。

## 子供達の普段の生活の様子をふりかえる



子供達に「昨日何時に寝た?」「今日何時に起きた?」「朝ごはんは何を食べた?」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た。



子供達は「10時に寝た」や「6時に起きた」など、普段の生活をふりかき、素直な反応が返ってきた。

## 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!



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んだ。

## 「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**



皆と一緒に学んだ、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伝えた。

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」などの声が聞かれた。

## 【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色クイズは食育の内容も含まれていて、子供達も楽しんで学んでいた」という感想をいただきました。

## 【成果と課題】

コロナ禍での開催であったが、昨年を上回る申込(リピート率約21%)があり本事業内容への関心の高さが窺えた。また、参加者の声にあるとおり、子供だけでなく先生方の満足度も高かった。

出前先と担当職員割振り日時決定から事業開始までの期間が短く、担当職員全体での当日進行の共有が難しく、個別での対応となってしまった。