

早寝早起き朝ごはんキャラバン

令和4年1月31日(月), 3月8日(火), 3月11日(金)

【目的】

県内の小学校に出向き、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」の重要性を児童たちに伝え、基本的な生活習慣の確立を目指す。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】 小学校 3校 合計 379名

※新型コロナウイルス感染症まん延防止等重点措置等により、本事業を中止した小学校が4校あった

【プログラムの内容】 ①導入（自己紹介）②早寝早起き朝ごはんに関する講義③ポン太との寸劇（3色クイズあり）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

元気がないポン太の登場



元気がないポン太が登場し、「なんで元気ないのかな？」と児童たちへ問いかけ、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。

食べ物のはたらきを学ぶ



たべもの^{さんしょく}が三色にわけられることをしていますか？



児童たちへの「今日の朝ごはんは何を食べた？」と問いかけに、児童たちは「パン」、「おむすび」、「ヨーグルト」など、積極的な発表があった。

食べ物は3つの色に分けることができ、それぞれ色の食べ物にはどんなはたらきがあるかを学び、食べ物への関心が高まるようにプログラムを進めた。

ポン太と食べ物3色クイズ



なにいろのなかまかな？
だいもん！



食べ物のはたらきを学んだ後に、食べ物の色を当てるクイズをポン太と一緒に言い、楽しみながら復習し、理解を深めることができた。

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くかんでたべる！



元気に活動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」について説明した。児童たちは、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

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。

児童たちからは、「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】

参加した児童たちからは、「3色揃った食事を心掛けたい」、「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、先生方からは、「3色クイズは食育の内容も含まれていて、児童たちも楽しんで学んでいた」という感想をいただいた。

【成果と課題】

新型コロナウイルス感染が拡大する中で、本事業を行ったが例年より多くの小学校からの申し込みがあり、事業内容への関心の高さを認識することができた。

新型コロナウイルス感染状況により、実施期間の検討に苦慮し、結果的に募集の期間がとて短くなってしまった。また、開催した回数が少ないことにより、職員が本事業に参加できなかったため、次年度以降運営及び研修を検討していかなければならない。