

早寝早起き朝ごはんキャラバン

令和6年2月19日(月)～3月14日(木)

【目的】

山口市，防府市，周南市の保育園，幼稚園，認定こども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」の重要性を園児や児童たちに伝え，基本的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】 保育園・幼稚園・認定こども園 15園 [市別内訳；山口市(8)，防府市(5)，周南市(2)]

小学校 4校 [市別内訳；山口市(2)，防府市(1)，周南市(1)]

合計 1,667名

【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お話③ポン太との寸劇(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

ポン太の生活から学ぶ



元気のないポン太が登場し，「なんで元気ないのかな？」と園児や児童たちへ問いかけ，スライドで昨夜からのポン太の生活を見せながら一緒に「早寝・早起き・朝ごはん」について考えるきっかけを作った。また，児童には食べ物のはたらきについても説明をし，食べ物への関心が高まるように事業を進めた。

ポン太とクイズゲーム



園児には生活リズムに関するクイズ，児童には食べ物の仲間の色分けクイズをポン太と一緒にを行い，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

<p>あたまスイッチをいれるために大切なこと</p> <p>① はやくねる！ (よるの9じまでにねる)</p> <p>② きいろのたべものをたべる！</p>	<p>からだスイッチをいれるために大切なこと</p> <p>あかいろのたべものをたべる！</p>
<p>おなかスイッチをいれるために大切なこと</p> <p>① はやくおきる！</p> <p>② みどりいろのたべものをたべる！</p>	<p>3つのスイッチをいれるために大切なこと</p> <p>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！</p>

さらに，児童に対しては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」について説明を行った。児童は3つのスイッチを入れることの大切さを学んだ。

元気になるための合言葉



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

最後に一緒に学んだ，元気になるための合言葉，「早寝・早起き・朝ごはん」を園児や児童からポン太に伝えた。

園児や児童からは，「なぜ早寝早起き朝ごはんが大事なかが分かったから，今日から頑張る！」，「バランスの良いご飯をたべる」などの声が聞かれた。

【参加者の声】

園児や児童たちからは，「早寝早起き朝ごはんを頑張りたい」という感想が寄せられた。また指導者からは，「早寝早起き朝ごはんの絵本等を自宅に持って帰ることで，今日何があったのかを保護者の方に話さきっかけができ，家庭でも生活リズムの見直しにつながるだろう」という感想をいただいた。

【成果と課題】

今年度は昨年度を上回る申し込みがあり，本事業内容への関心の高さがうかがえた。また，来年度もお願いしたいとの声もいただいた。

事業の実施期間が昨年度より短かったため，申し込みのあった全団体に職員を派遣することができなかった。実施期間を延長すると参加者の増加が見込めるが，研修支援団体への対応等を考慮すると，派遣する職員の割り振りが難しいという課題もある。