

# 基本的な生活習慣の定着を目指して

## ～早寝・早起き・朝ごはん～

南部町教育振興会(保育園・小学校・中学校・教育委員会の職員で組織)の生活習慣づくり部会では、「基本的な生活習慣の定着を目指して～早寝・早起き・朝ごはん～」をテーマに、保育園・小学校・中学校の子どもたちや保護者の方を対象に、生活習慣のアンケートを行いました。また、その結果から子どもたちの生活習慣の定着に向けた取組をすすめています。

### ●主なアンケート内容

#### 【保育園】

就寝・起床時刻、睡眠時間、朝食状況

#### 【小学校・中学校】

就寝・起床時刻、睡眠時間、朝食状況  
朝の排便、テレビ・ゲームの視聴時間



生徒会保健体育委員会の活動として「生徒が自分で朝食の準備、調理が出来る」を目標に「簡単朝食作り」を行っています。(南部中学校)



### ■保育園では

約9割の家庭で、栄養のバランスを考えた『三色食べ』に取り組んでいただいています。

具体的には、図1のような分類を参考に、バランスの良い朝食を心がけていただいていることが、子どもたちの朝のさわやかなスタートに繋がっています。

睡眠については『夜10時以降に寝る』という回答が2割もありましたが、睡眠時間の確保や生活リズムを考えると『子どもは9時に寝る』という家庭での習慣が大切です。

### ■小・中学校では

バランスの良い食事を出されても、好きなものだけを食べる傾向があり、年齢が上がるにつれて好き嫌いが増え、緑の食品(野菜・果物など)を摂取する割合が下がっています。

学校給食では、子ども達に必要なエネルギーや栄養素がバランスよくとれるように献立工夫されていますが、あくまでも一日の1/3量ですので、家庭でのバランスのとれた献立と子どもたちの好き嫌いをくみ取り、健康的な体をつくるもととなります。

就寝時間についても年齢が上がるにつれて遅くなり、中学3年生では12時以降の就寝が2割を超えています。意見や感想の中から、テレビやゲームによって、家庭学習にとりかかる時間が遅れがちになり、結果として、寝る時間が遅くなってしまいう実態もあるようです。「ノーテレビデー」の趣旨を生かしたメディアとの正しい付き合い方を考えていきましょう。

月 日 ( ) 日直

法勝寺中学校生徒の  
朝食おすすめ標語

◆さあ食べよう！赤・黄・緑で  
元気UP!

◆体力と知力の源  
朝ごはん

◆朝ごはん たべねば一日  
始まりぬ