

「早寝・早起き・朝ごはんチェックカード」の活用

1 チェックカード作成の背景

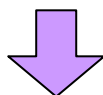
- 近年、朝食欠食や偏食、肥満・痩身傾向の増加など、食に起因する健康問題が指摘されています。
- 「教育に関する3つの達成目標」の基盤であり、知育・徳育・体育の基礎となる望ましい食習慣（朝食摂取、栄養バランスのよい食事など）を形成し、児童生徒の心身の健康を育むことが喫緊の課題となっています。

朝食をほとんど食べない子どもたちの割合

	H 2 1	H 2 2	H 2 3	H 2 4
小学生	1. 3 %	1. 1 %	1. 0 %	<u>1. 0 %</u>
中学生	3. 2 %	2. 9 %	2. 6 %	<u>2. 6 %</u>

<備考>

- ・【生きる力を育て 絆を深める埼玉教育プラン】の目標値（25年度）



「朝食欠食の児童生徒の割合を1%未満とします」



2 チェックカードの意義・効果

【児童生徒にとって】

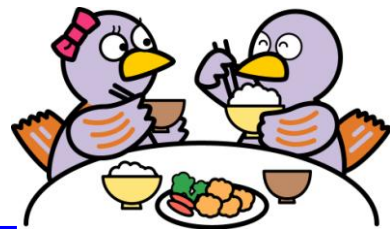
- 記録に残すことにより、自己評価が容易になります。
- 今後の食生活について、取り組もうとする行動目標が持たせやすくなります。
- 児童生徒自らカードに記入することにより、食習慣に関する自己管理能力が育ちます。

【学校・教職員にとって】

- 児童生徒や学級などの実態が明確になります。
- 保健学習、生徒指導など、一斉指導や個別指導の基礎データとなります。
- 保護者の協力を得るための具体的な方策となります。
- 学習カードをアレンジして、各学校の児童生徒にあったものを作成することが可能になります。

【保護者・家庭にとって】

- 家庭の生活習慣を見直し、食に対する関心を高めます。
- チェックカードを媒体として、親子のコミュニケーションが増えます。
- 学校の取組を理解することができます。



3 チェックカードの活用

授業時間において

- 事前指導として、チェックカードにより、学級全体や児童生徒一人一人の食習慣の実態を把握するために活用します。
- 保健学習や特別活動などの時間に、児童生徒一人一人に、望ましい食習慣を形成するための具体的な目標を持たせるために有効です。
- 課題解決や目標達成に向けて、実践・努力させる手立てとして活用します。
- チェックカードへの記入の仕方を理解させ、授業で学習したことを実践させたり、学習したことを振り返らせたりするなど、事後指導に活用します。

授業時間以外において

- 朝の会、帰りの会、学校行事や集会の後、給食の時間などにチェックカードを活用し、学校の教育活動全体を通して朝食の大切さなどを学ばせることができます。
- 児童生徒に、自分の食事（朝食）について見直しをさせるために有効です。
- 家族の方の協力を求めるためにチェックカードを活用します。
- チェックカードを複写して活用してください。
- 児童生徒の発達段階や学習経験に応じてチェックカードを選択して活用してください。