

<食生活を基盤とした基本的な生活習慣の確立>

活動の名称 基本的な生活習慣と感謝の心を大切に！ ～食生活を基盤として～

団体等の名称 川上なんでも塾

活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 保育所 小学校 中学校 高等学校 中等教育学校 特別支援学校
- 児童館 公民館 図書館 PTA 子育て・教育支援団体、NPO 企業・事業所
- 病院・保健所 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
- 行政（教育委員会） 行政（保健・福祉部局） 行政（その他の部局）
- その他（大学：メイプルミッツ）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

手作り弁当持参の花見、校区外学習、企業見学や高齢者との交流会など、普段、学校生活や家庭では体験できないようなことをなんでも実体験させることを通して、食生活を基盤とした基本的な生活習慣の確立を図る。

◆ 主な活動内容

- 手作り弁当持参の花見の実施
お米のおいしさや手作り料理の大切さを知るため、親子でおむすびを中心とした弁当持参の楽しい会を実施する。
- 校区外学習及び企業見学の実施
親子で手作り弁当を持参し、挨拶などのマナーを学ぶ活動を年に各1回ずつ行っている。
- 高齢者との交流会の実施
お米が貴重で思うように食事ができなかった頃の体験談を聞くなどしながら、食事の大切さやマナーについて学ぶ。
- 伝統的な食文化について学ぶ
1月の活動として七草粥とぜんざいを試食し、食の歴史や調和のとれた食事の大切さを学ぶ。
- 1泊2日の合宿の実施
8月に「早寝・早起き・朝ごはん」をモットーに、好き嫌いをせず食べる生活習慣の定着を図り、食事の重要性について気付く機会としている。
- 保護者への啓発活動
「子育ては親育ち」をモットーに、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを親子参加のプログラムで活用している。

◆ 活動の成果と今後の展望

- 基本的な食生活の改善
22年間、様々な活動を行ってきた。特に、ご飯を食べる、おむすびを食べる、カレーを食べる、ちらし寿司を食べるといったお米を使った食事の機会をできるだけ多く持つようにしており、参加している家庭において、みんなと一緒に楽しく食べるという基本的な食生活の改善に効果が表れている。
- 保護者の意識向上
特に、朝ごはんをきちんと食べさせることの重要性について、保護者の意識もかなり良くなった。
- 今後の展望
これまで実施してきたご飯を中心とした行事・体験を一層充実させながら継続し、子供たちが実際に体験することを大切にしていきたいと考えている。また、保護者にも米作りを実際に体験したり、見学の機会を設定したり、米を主食とする日本の食文化について、塾生（子供）とともに考えてもらえるようにしていきたい。

