＜子どもの元気を，本気（マジ）で応援するために＞

活動の名称　本気（マジ）朝ごはん計画＆チーム・ザ・ヘルス　パワーアップタイム

団体等の名称　広島県立三原特別支援学校

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（　　）

活動の概要

◆ 活動の目的･趣旨

本気(マジ)朝ごはん計画と共に「チーム･ザ･ヘルス(肥満防止)」,「パワーアップタイム(全校で毎日，帯の時間でラジオ体操･体力向上のための運動を継続)」,「食育ミーティング(保護者と給食についての意見交換)」等に取り組み，子供の健康で豊かな成長を目指して取り組んでいる。

◆ 主な活動内容

○ 本気(マジ)朝ごはん計画

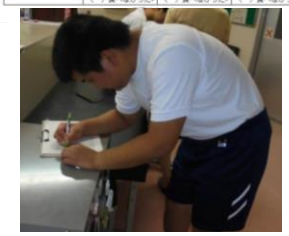
連続3日間の朝食の食事状況調査を行った。同時に生活時間(就寝時刻･起床時刻･朝食時刻･朝食後登校までの時間)，排便の有無についても調査を行った。

時期:学期に1回(年3回)行った。夏の運動会や冬のマラソン大会などの，児童生徒に朝食の必要性をより感じさせやすい時期をねらって行った。

○ チーム･ザ･ヘルス

定期的に体重を測定し，体重を増やさないように学校生活全般で身体活動を増やすようにしている。肥満度記載の定期健康診断結果を配付し，保護者と連携している。3日間の食事記録「たべもの日記」を実施し，肥満傾向の児童生徒の食生活等の状況を把握し，指導している。

また，長期休暇の前に，児童生徒と食事，おやつ，運動，生活リズムに関する目標を話し合う。また，栄養教諭は担任と食の課題について連携し，保護者にヘルスチェックカードを配付し，連携を図っている。



○ パワーアップタイム

陸上，ランニング，ストレッチ，ウォーキングをグループ別に実施したり，音楽を活用したエアロビクスを実施したりしている。

◆ 活動の成果と今後の展望

○ 朝ごはんの質の向上

朝ごはんを食べてきたと回答した児童生徒は97%と，前年と変わらない割合だった。しかし，3色そろった朝ごはんを食べてきたと回答した児童生徒は73%と，前年の69%から4ポイントの増加がみられた。特に小学部では，徐々に割合が増加し85%と，昨年の77%から8ポイントの増加がみられた。また，特別活動で朝ごはんの大切さについての授業を行うときは，そのクラスの集計結果を使用することで，より実態に合わせた指導を行うことができた。

○ 今後の展望

長期間の取組により本校の実態について詳しく知ることができた。得た結果を様々な角度から考察し，健康相談会や学校祭での食育コーナー等の場でも活用することで，児童生徒等の行動変容に繋げたい。