



教職員の
みなさまへ

● ● ● ●
子どもの生活習慣が変わる！

朝食いきいきシート
の使い方



朝食は、一日のエネルギーの源です。

福岡県では、「朝食いきいきシート」を活用し、児童や保護者の意識を高め、児童が自身の食生活をふり返ることで、望ましい朝食摂取の習慣化を図っています。

活用事例集はコチラ



事例のまとめ

「朝食いきいきシート」を有効的に活用している県内の小学校の**6つの事例**を紹介します。学校の実態に応じて、参考にしてください。

#01 保護者への啓発 糸島市立深江小学校

- 朝食や組み合わせて食べることの大切さを保護者へ啓発
- 食事の見直し啓発も実施
- おすすめレシピの紹介
(保護者向け・子ども向け)

#02 夏休み×簡単レシピ 鞍手町立剣北小学校

- 4年生も作れる朝食レシピ集を配布
- 「朝食いきいきシート」と「朝ごはんチャレンジシート」の2種類を活用

#03 朝食欠食率を改善 久留米市立田主丸小学校

- 夏休み、冬休みと継続して指導
- 簡単に用意ができる朝食を紹介
- 給食時間に「簡単に作ることができる朝ごはん」の動画視聴

#04 バランスの良い朝食を 筑後市立羽犬塚小学校

- 「朝食いきいきシート」等の資料を活用して朝食のよさを説明
- 朝食メニュー給食献立を用いた学習
- ステップアップするための目標設定

#05 生活習慣を見直す 田川市立鎮西小学校

- 「朝食いきいきシート」を参考に学校独自「朝ごはん日記」を作成
- 健康安全部を中心とした取組
- PTA役員会との連携し、学校と家庭が一体で取り組む

#06 小中連携の取組とともに 築上町立椎田小学校

- 栄養教諭と連携した授業を実施
- 給食の時間に朝食のよさについて指導
- 給食委員会の掲示板に資料提示

