

# さいたまの「だまのび」

...だま。



## すくすく のびのび 子どもの生活向上キャンペーン

朝食を



食べていますか

さいたま市の小学生の2388人  
(1.9%)、中学生の1943人  
(3.4%)が、朝食を「まったく食  
べない」「ほとんど食べない」と  
回答しています。

令和6年度さいたま市学習状況調査  
(生活習慣等に関する調査)

朝食は一日のはじめの  
大切なスイッチ



- 一日の必要エネルギー・栄養素を確保します
- 体温を上昇させ、活動の準備を整えます
- 排泄を促し、体の中をきれいにします
- 集中力と免疫力が向上します

その他にも、朝食を食べる習慣は、生活リズム・心の健康・学力や体力とも関係しています。  
家族で朝食の大切さを話し合いましょう。



「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」  
キャンペーンのホームページはこちら



作成

さいたま市教育委員会事務局  
生涯学習振興課



048-829-1703



048-829-1989

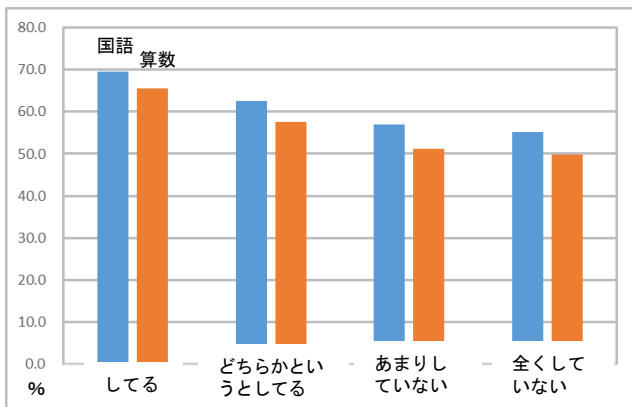
shogai-gakushu-shinko@city.saitama.lg.jp

## 「早寝早起き朝ごはん」運動を知っていますか？

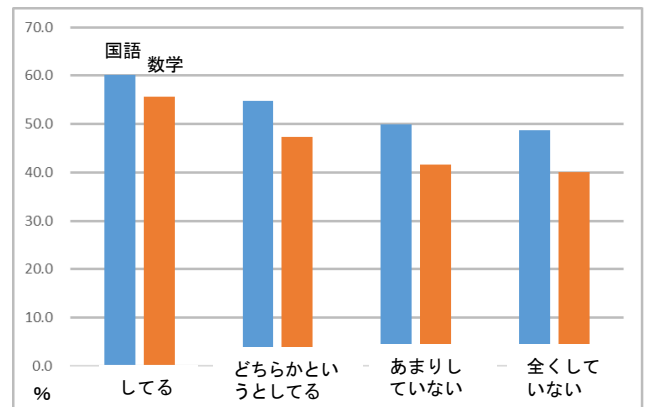
毎日を元気に楽しく過ごすためには、早寝早起きして朝ごはんを食べることがとても大切です。文部科学省では、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適切な運動など、規則正しい生活習慣を社会全体で推進するため、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を進めています。

### 令和6年度全国学力・学習状況調査における質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係

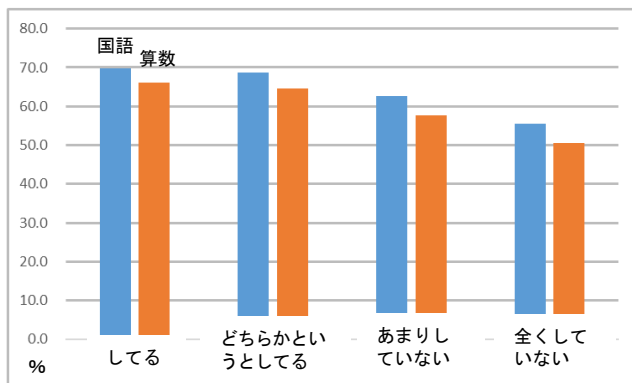
さいたま市の小学6年生



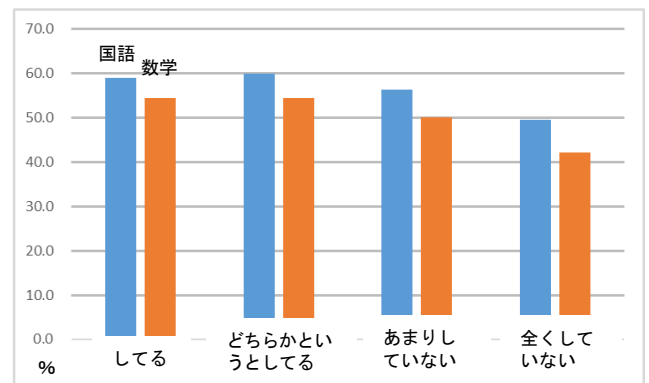
さいたま市の中学3年生



朝食を食べますか



毎日、同じくらい時刻に寝ていますか



上のグラフから、朝食を食べる子どもや決まった時間に寝る子どもは、平均正答率が高いことがわかります。

## 優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰

「早寝早起き朝ごはん」運動などの子どもの生活習慣づくりに関する活動のうち、特色ある優れた実践を行い、地域全体への普及効果が高いと認められる活動に対し、文部科学大臣表彰を隔年で実施しています。令和6年度は、本市から宮前小学校の取組が優れた活動として表彰されました。

研究主題：「さ・い・た・ま・し」の子の育成 ～健全な食生活の実践を目指して～  
 目指す児童像：さ：三食しっかり食べる子

い：いっしょに楽しく食べる子  
 た：確かな目をもって食べる子  
 ま：まごころに感謝して食べる子  
 し：食文化や地の物を伝え合い食べる子



### 活動内容

- 食に関する授業の実践  
 特別活動 生活科 特別の教科 道徳 総合的な学習の時間
- 委員会による実践  
 栽培委員会によるヨーロッパ野菜の栽培  
 新聞委員会による旬の食べ物等の記事作成  
 給食委員会による好き嫌いをなくす動画の作成
- シェフ給食の実践  
 シェフ考案によるオリジナルメニュー給食の提供 シェフとの交流
- 給食について考える給食週間の実践  
 全学年において給食標語の作成 セレクト給食の実施
- 栄養教諭の取り組み  
 給食試食会の実施 「しょくいくだより」の発行  
 郷土料理や人気メニューのレシピ公開 食育掲示の作成

