



つくば市立学園の森義務教育学校

第17号

学園の森通信

令和8年

10月7日

文部科学大臣表彰校に選ばれました！

令和6年度優れた「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校として、「早寝早起き朝ごはんニュースレター」に、学園の森義務教育学校が取り上げられました。ぜひ、ご覧ください。

全国ではこんな活動・取り組みをしています！

令和6年度優れた「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校の中からご紹介します。

望ましい食習慣の形成、健康増進及び学力・体力の向上を図り、 「活力があり、たくましい学園生」の育成を目指す元気もりもりプロジェクト

つくば市立学園の森義務教育学校

学園の森義務教育学校では、令和3年度の「早寝早起き朝ごはん推進事業」をきっかけに「学森元気もりもりプロジェクト」を立ち上げ、筑波大学や常磐大学と連携しながら生活習慣の改善に取り組んできました。生活リズムを整え、運動・栄養・休養をバランスよくとることで健康な体づくりを目指す本校の取組の一部を紹介します。

1. 早寝早起き朝ごはんチェックシート

夏休み等長期休業の最終1週間で実施しています。令和3年度から継続しており、新学期に向けて、休み中の生活リズムを学校生活のリズムに戻し、自らの生活習慣を振り返り整える良い機会となっています。

2. 給食委員会による読み聞かせ

5～9年生の給食委員が1～4年生へ食育紙芝居の読み聞かせを行っています。「早寝早起き朝ごはん」や「体とエネルギー」など、食と健康に関する内容を分かりやすく伝えています。

3. 体育祭前のお昼寝タイムの実施

後期課程の体育祭直前の昼休みに期間限定の「お昼寝タイム」を導入しました。心身ともにリフレッシュし、午後の活動へ集中して取り組むことができました。

今後も「早寝早起き朝ごはん」を中心に生活リズムを整え、健康な体を育めるよう取り組んでまいります。



発行：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 令和8年10月1日

早寝早起き朝ごはんニュースレター 第57号 より