

「早寝早起き朝ごはん」むろとキャラバン隊

1. 事業の概要

○ 事業の趣旨

子どもたちの健やかな成長をうながすための基本的な生活習慣の確立に向けた普及啓発。

○ 実施期間

令和3年5月24日（月）～令和4年2月9日（水） 全7回実施

○ 対象者・参加者数

室戸市内外の保育園及び小学校 全7団体 総数224名（子供109名／大人115名）

○ 活動プログラム

- ・ 絵本の読み聞かせ (10分程度)
- ・ 早寝早起き朝ごはん〇×クイズ (5分程度)
- ・ 早寝早起き朝ごはんダンス (10分程度)
- ・ 記念撮影 (5分程度)



2. 活動の様子

最初は絵本の読み聞かせから始まった。みんな真剣な眼差しで読み聞かせを聞いていた。その後は、〇×クイズをして、最後には合言葉の「早寝！早起き！朝ごはん！」をみんなで元気に唱えると、“はやおきくん”や“よふかしおに”の着ぐるみが登場して、一緒にダンスを踊った。



その後は、資料を用いて保護者向けの説明会を実施して保護者の皆様に対しても重要なポイントなどを説明した。



3. 事業の成果と課題

○ 参加者の感想

- ・ 読み聞かせやダンスなどあって楽しく参加することができました。
- ・ 乳児期から早寝早起き朝ごはんの大切さを改めて感じた。
- ・ 話ばかりでなく着ぐるみも来てくれて、親子でダンスを楽しむことができた。
- ・ 参観として保護者に早寝早起き朝ごはんの大切さや生活のリズムをつける大切さを振り返られた。
- ・ 普段見られない着ぐるみが来てくれたので子どもも楽しめたと思います。

○ 事業の成果

ダンスや着ぐるみで楽しく啓発することで、子どもたちも後日、自然の家へ遊びに来てくれた際は、合言葉を元気よく唱える姿がみられた。また、資料を用いて保護者への説明や朝ごはんのポケットレシピーを配布することで少しでも各家庭のお手伝いできればと思う。

○ 事業の課題

新たな保育園や小学校での実施及び継続的な実施により、さらなる普及啓発が必要と考える。