

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	滋賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	草津市教育委員会事務局生涯学習課
取組の名称	家庭教育サポート事業の実施
実施時期	6月20日（土）
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☒ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☒ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 畜産を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☐ 12 食育を推進しよう
取組内容	保護者や親子を対象に学習の機会を提供するため、現在、学校や市関係施設等において家庭教育サポート事業を実施しており、6月20日（土）に南笠東まちづくりセンターにて「朝ごはんで元気スイッチ！親子で一汁一菜クッキング」と題した食育講座を実施しました。 講座内では以下のとおり説明が行われた後、一汁一菜の調理実習が行われました。 ・3色食品群(赤・黄・緑) ・実際に様々な食べ物の絵を赤・黄・緑に分類するワークショップ ・成長にとって大事なこと ・朝ごはんの大切さ 最後に、家庭教育で必要な情報を市ホームページや情報共有アプリにより発信している「家庭教育応援ナビ」（5月29日発行：家族みんなで早寝・早起き・朝ごはん！）を紹介し、早寝早起き朝ごはんの重要性について啓発しました。

家庭教育応援ナビ

2026. 5
No. 2

もうすぐ6月、「食育月間」です。また、小学校では午前5時間制も始まり、午前中に必要とされるエネルギーも増えたかもしれません。
朝ごはんは、子どもたちの体と脳を元気にする大切なエネルギー源！
「早寝・早起き・朝ごはん」で、家族みんなの生活リズムを整えましょう。

1日のスタートは朝食から！！

しっかり朝食

元気な1日のスタートがされる！



てきどな運動

運動が“ぐっすり睡眠”につながる！



ぐっすり睡眠

スマートフォンやテレビの使用を控えることで“ぐっすり睡眠”！



「3つのスイッチ」を入れることもできます！

あなたのスイッチ	からだのスイッチ	おなかのスイッチ
ON	ON	ON
脳が目覚めます。	体温が上がります。	排便を促します。



「早寝・早起き・朝ごはん」(十分な睡眠と食事を取ることは、**熱中症予防**にも！
無理のない範囲で続けていきましょう！

※参考：国民生活センター 食育推進協議会「朝ごはんの大切さ」(2024年4月発行)
「早寝・早起き・朝ごはん」(2024年4月発行)

【お問い合わせ先】
電話 077-561-2417 メール shosaku@city.kanagawa.jp

【掲載先】
厚木市 家庭教育応援ナビ