



令和 5 年度

早寝・早起き・朝ごはんの推進に関する育友会活動の取組

岩国市立川下中学校育友会



PTA 名称	岩国市立川下中学校 育友会
所在地	山口県岩国市中津町二丁目 22 番 25 号
学校地域の 概要・組織	<p>【地域の概要】 山口県東部、清流錦川に架かる錦帯橋で有名な岩国市南部に位置します。岩国市南部地域は 錦川によって形成された三角州、沖積平野及び干拓地からなっています。</p> <p>【学校の概要】 本校校区には、川下小学校と愛宕小学校 2 校があり、岩国市内でも生徒数の多い学校です。 川下小学校は、商業・住宅地域及び広大な位置を占める米軍岩国基地のある三角州内にあり、愛宕小学校は、門前川を隔てた対岸にあり、愛宕山麓に造成された団地、平野部の商業・住宅地域及び干拓地に広がる蓮田の農業地域からなっています。</p>

	<p>【育友会組織】 会員数： 456 人</p> <p>川下中学校の育友会会員の中から、会長1名、副会長4名、会計監査2名、各学級4名程度の学級委員が選出され、学年委員は専門委員会（総務委員会、文化保健委員会、広報委員会、生徒指導委員会、学年委員会）のいずれか1つの部に所属します。それに幹事1名、会計1名および教職員を含め役員が組織されます。それに加えて協力委員として行事や研修大会に協力する体制を整えています。これらの組織の中で会員一体となって、生徒の健全な育成および地域教育の向上を図ることを目的とし、活動しています。</p>
<p>研究テーマ</p>	<p>本校では、生徒が生涯にわたって健康に過ごせる力を身に付けさせるために早寝、早起き、朝ごはんプロジェクトを実施しています。その中でも朝ごはんを食べてこない生徒が一定数いることが問題となっています。そこで、今年度は簡単に作ることができる朝ごはんメニューの提案と調理実習をすることで生徒にも、保護者にも朝ごはんの重要性と自分で作る力を身に付けさせることを目的にテーマを設定しました。</p>
<p>活動内容</p>	<p>【第1回 生徒対象料理教室】 実施日：8月4日 参加者：16名 料理名：カラフルケーキサレ 簡単ミネストローネ フルーツサラダ （ヨーグルト風味）</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>



生徒対象の料理教室では、夏休みに自分一人でも簡単に栄養バランスのとれた朝食を作ることができるようになることを目的に行いました。ホットケーキミックスやトマトジュースを使って作る簡単メニューだったので、生徒たちは和やかな雰囲気の中で調理を行っていました。生徒からは、「料理を作ることが楽しかった!」「簡単だったので家でも作って見たいし、家族にも食べてもらいたい」などの感想が聞かれました。

【第2回保護者対象】

実施日：8月25日(金)

参加者：15名

テーマ：朝ラクバランスレシピ

料理：小松菜チーズごはん

合格和え

乾物野菜のミルク豚汁

にんじんひらひら



	<p>講師に、野菜ソムリエ上級プロの西川満希子先生を招き、朝ごはんで不足しがちな野菜がたっぷりとれる簡単時短メニューを教えていただきました。包丁を使わず、にんじんをピーラーでひらひらにしたり、乾燥野菜を豚汁に入れる、小松菜を冷凍し、めんつゆで解凍して使うなど、忙しい朝にぴったりのメニューばかりで次の日から使える実践的な料理実習となりました。また、中学生の子供をもつ親としてとても関心の高い受験期の食事について西川先生が考案された「やさいことば」を使いながらわかりやすく教えていただきました。</p> <p>参加者からは、「特に受験生向けの食事方法や調理方法など、すぐ実践できる事があったのでやってみたいと思いました。」や「包丁も使わず料理が出来るレシピだったので、子供を抱っこしたままでもササッと出来るメニューで良かったです。」などの意見があり、満足度の高い実習となりました。</p>
<p>成果と課題</p>	<p>【成果と課題】</p> <p>今回の料理教室では延べ30人の参加があり、実施後のアンケートでも満足していると回答した割合が100%という結果になり、生徒、保護者ともに満足度の高い取組となりました。参加者からは、講師の西川満希子先生の講話がとても良かったのでよりたくさんの生徒や保護者に聞いてもらいたいという意見がありました。</p> <p>課題としては、調理実習という形を取ると、調理室には参加できる人数が限られており、参加者を制限しなければならない点があげられます。今後は、たくさんの方が参加できる取組も実施していくことができるようにし、育友会の活動を活性化していく必要性を感じています。</p> <p>今後も早寝早起き朝ごはんの取組を育友会の活動を通して活性化し、生徒の育成に取り組んでいきたいと思ひます。</p>