



### 「早寝、早起き、朝ごはん」

～きちんと睡眠をとり朝ごはんを食べることの大切さを学ぼう～

3 すべての人に  
健康と福祉を



食育 家庭科

- (1) ねらい
- ① きちんと睡眠をとること、朝ごはんを食べることの大切さを考える。
  - ② 睡眠が健やかな成長に欠かせない成長ホルモンの分泌につながることで、朝ごはんを食べることで体に様々なスイッチが入ることなどを学び、成長期の体に必要な睡眠や食事の大切さを考える。
  - ③ 「朝ごはん検定」で学んだことを振り返り、明日からの生活のリズムにつなげる。

(2) 対象 ・小学生以上（小学校低学年向け）

(3) 講師 コープみらい活動サポーター

- (4) 形式
- ・所要時間 45分（応相談）
  - ・教室・体育館などで行います。
  - ・スクリーン、プロジェクター、マイクをご用意ください（応相談）

- (5) 内容
- ① 睡眠の大切さと体への影響を学習（10分）
  - ② 朝ごはんを食べることの大切さを学習（10分）
  - ③ 朝ごはん検定（10分）
  - ④ まとめ（5分）

- (6) 費用 「無料」
- ・出前授業は無料です。

- (7) 申込み **出前授業申込書** 実施日2ヶ月前 ⇒ 学校支援ネットワーク本部へ送付  
講師の方には、当本部から連絡を取らせていただきます。  
詳細の打ち合わせは、講師の方と学校担当者で行ってください。



コープみらい東京都本部参加とネットワーク推進部  
コープみらい活動サポーター事務局  
TEL : 03 (3382) 5665  
〔9:00~17:00 土日祝休〕  
FAX : 03 (5385) 6035  
e-mail : tokyo\_soshiki@coopdeli.coop

↑詳しくはこちら↑

〒164-0011 東京都中野区中央 5-6-2 詳しくはお問い合わせください