

実施小学校 募集中！



はやおくん
© やなせたかし

文部科学省、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 後援

「バナナうんちで元気な子！」



～生活リズムを整えよう～ (小学1・2・3年生向け)

目的

平成17年に「食育基本法」が公布され、当協会は多くの学校に出向き食育活動を積極的に行ってきました。その結果、早寝早起き朝ごはんの生活リズムが乱れている子どもは、体内での消化・吸収・代謝・排泄がうまくいっていないことが多いということに気がきました。

そこで、当協会では「子どもイキイキ食育チーム」を結成しました。

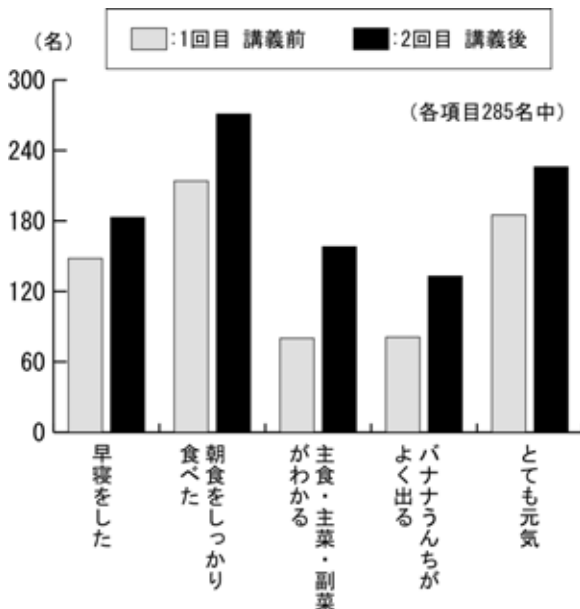
そして、しっかり便を出すことに着目し、そのための早寝早起き朝ごはん、食物の選び方、体の消化・吸収・代謝・排泄の仕組み、便の種類について正しく理解してもらうための教材「バナナうんちで元気な子！」を作りました。その中の「自分でできるうんちクリニック」では、子どもに記録してもらうことで、脳に刺激を与えて自覚を生み、習慣化することで、行動変容が見られることを狙いとしています。



食べた物は体の中をどう通ってうんちになるの？

「ウンコでサンバ」を歌って踊ろう

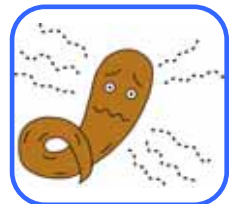
調査研究結果



モリモリバナナ
うんち



カチカチコロコロ
うんち



ニョロニョロ
うんち

食育授業を実施した結果、朝食の摂取状況や選食力の向上、排便の改善に繋がり、生活リズムを整えられる子どもが増えました！
(平成21年度
NPO 法人日本成人病予防協会 調査研究結果)