

みみよりな話

みんなで目指そう生活リズム甲子園!!
(子どもの早起きをすすめる会)

当協議会の推進会員でもあり、「子どもたちをとりまく生活環境を改善するために意見交換と情報提供を行うこと」を目的として活動している「子どもの早起きをすすめる会」が、生活リズム甲子園という活動を行っています。

生活リズム甲子園とは、HP上で出題される生活リズムに関する問題を回答し、全国の都道府県でその知識を競うものです。

HPには生活リズムに関する問題の他に、生活リズムをセルフ診断できるチェックシートや中高生のための生活リズムの基礎知識などが掲載されています。

右記に練習問題とURLを掲載しておりますので、みなさんも1度お試しになってみてはいかがでしょうか。



練習問題

- Q1. 夜型生活が続くと、慢性時差ボケ状態になる。
- Q2. 日本人の睡眠時間は世界の中でも長い方だ。

正解はこちらから→



<http://www.rizumu-koshien.jp/index.cfm>

また、ユニークな「早寝早起き朝ごはん」運動に関わる事例発表も予定しています。

詳細は1月上旬に当協議会HPに掲載予定です。皆様お誘いあわせの上、是非ご参加ください。

日時：平成28年3月10日(木) 13:30~16:45
会場：国立オリンピック記念青少年総合センター
カルチャー棟小ホール

情報通!

「早寝早起き朝ごはん」
全国フォーラム開催のお知らせ!

本年度も標記事業を開催いたします。トークセッションでは、コーディネーターに鈴木みゆき先生をお迎えし、『子供の今と未来をつくる生活リズム～食生活から考える早寝早起き朝ごはん～』と題して、子供達の生活習慣について考えていきたいと思います。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会推進会員一覧

(平成27年12月現在、五十音順、敬称略)

【企業会員】

(株)イースリー、(株)伊藤園、(株)内田洋行、エムエフエス(株)、(株)旺文社、大塚ウェルネスベンディング(株)、キッコーマン(株)、(株)good deli、コカ・コーラ イースト ジャパン(株)、シダックス(株)、(株)小学館集英社プロダクション、西洋フード・コンパスグループ(株)、東京急行電鉄(株)、(株)ナガセ、(株)日本教育新聞社、日本マクドナルド(株)、(株)明治、雪印メグミルク(株)、(有)ルーティ、(株)若葉共済会

【公益法人等・個人会員】

(一社)家の光協会、(公財)上廣倫理財団、(認定NPO)おやじ日本、(学)香川栄養学園女子栄養大学、(一財)学生サポートセンター、子どもの早起きをすすめる会、(公財)才能開発教育研究財団、(公財)実務技能検定協会、(一財)社会通信教育協会、上越教育大学、(学)昭和学院、聖徳大学・聖徳大学短期大学部、全国国公立幼稚園・こども園PTA連絡協議会、(公社)全国子ども会連合会、(福)全国社会福祉協議会全国保育協議会、全国専修学校各種学校総連合会、(公財)ダノン健康栄養財団、東京学芸大学、(公社)日本一輪車協会、(公財)日本英語検定協会、(公財)日本漢字能力検定協会、(NPO)日本子守唄協会、(公財)日本女性学習財団、(公財)日本数学検定協会、(NPO)日本成人病予防協会、(公財)日本体育協会日本スポーツ少年団、(公社)日本調理師会、日本PCA教育振興会、(公社)日本PTA全国協議会、(一財)日本ユースホステル協会、(公財)日本リトルリーグ野球協会リトルリーグ東京連盟、(公財)日本レクリエーション協会、早寝・早起き・朝ごはん実行委員会 in 宮城、(公財)古岡奨学会、(学)文化学園、文教大学、(公社)母子保健推進会議、(一社)マザー・ニア、(公社)マナーキッズプロジェクト、U&Uクラブ、(NPO)幼児教育従事者研究開発機構、陽電研究所、佐々木貴康、清水浩利、鈴木みゆき、塚本栄樹、中村岩男、松岡浩蔵、村田佳祐、森田秀作

早寝早起き朝ごはん ニュースレター



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会ニュース 発行:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 平成28年1月1日
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1 国立オリンピック記念青少年総合センター内
TEL:03-6407-7767 FAX:03-6407-7699 E-mail:hayane-hayaoki@niye.go.jp

第14号

<http://www.hayanehayaoki.jp/>

謹賀新年



株式会社 明治
代表取締役社長
川村 和夫

新年、明けましておめでとうございます。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会は発足11年目を迎えました。この間、大変多くの方々のご努力、ご協力により、この活動が広がり、深く国民運動として根付いてきたことを大変喜ばしく思っております。

私自身も、毎朝7時過ぎに会社へ出勤すること、朝食を必ずしっかり摂った上で仕事に取り掛かることを心掛けています。特にヨーグルトは毎朝

欠かしたことがありません。私にとって、健康の秘訣の第1は「早寝早起き朝ごはん」そのものであります。

この「早寝早起き朝ごはん」については、子どもの健やかな成長にとって非常に大切であることが科学的に証明されております。

当社は、食育活動として小中学生を対象に「朝ごはんのミラクルパワー」と題した出前授業を行っておりますが、お陰様で大変ご好評いただいております。この授業を開始してから10年が経過しました。この他にも、牛乳、乳製品を使った栄養バランスのとれた「朝ごはん」を親子で一緒に作って食べる親子料理教室も開催しております。このような活動をとらして、少しでも多くの方々が「早寝早起き朝ごはん」を実践されますことを心から願っております。

本年も、「早寝早起き朝ごはん」のより一層の浸透に向けて、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の活動を盛り上げて参りましょう。

子供の生活習慣づくりに関わるフォーラム報告

「早寝早起きおいしい朝ごはんフォーラム 子どもの頃の体験は一生の宝」

親子で体験・生活リズム向上実行委員会(糸魚川市教育委員会子ども課)

日にち：平成27年11月28日(土)

会場：糸魚川市民会館 参加者数：600名

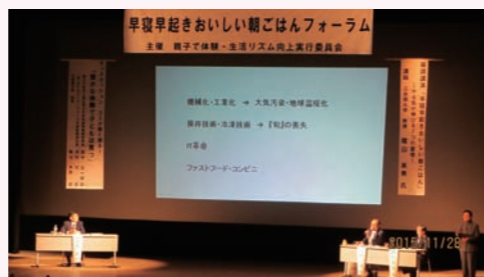
国立青少年教育振興機構より、糸魚川市の親子で体験・生活リズム向上実行委員会が委託を受け「早寝早起きおいしい朝ごはんフォーラム 子どもの頃の体験は一生の宝」を開催しました。

このフォーラムでは、早寝早起きおいしい朝ごはんの生活リズムを基本に、更に子どもたちがたくさん自然体験・社会体験・生活体験をすることで心身ともにたくましく成長していくことを、広く家庭や地域へ伝えました。

基調講演では立命館大学教授の陰山英男氏から、生活習慣改善により学力が向上した実例や、様々なデータをもとに生活リズムと学力の関係についてお話いただきました。パネルディスカッションでは、陰山氏に加え、早寝早起き朝ごはん運動の発起人である田中壮一郎氏、ザ!鉄腕!ダッシュ!!の

DASH 村の生みの親である今村司氏より、子どもの頃の体験活動の重要性についてお話いただきました。DASH 村の制作秘話を交えながら、豊富な体験活動が、その人自身の能力を高めてくれることなどがお話しされました。

また、事前に応募いただいた市内の子どもたちの体験活動の様子やおいしい朝ごはんコンクール入賞作品の紹介なども行い、参加者には大変満足いただけたフォーラムとなりました。



こんな活動に取り組みました!

「早寝早起き朝ごはん」ボランティア研修会

9月26日(土)

会場

国立オリンピック記念青少年総合センター

「早寝早起き朝ごはん」国民運動に関する総合的な知識、実際に普及啓発を行う手法等を学習し、身につける機会とすることを目的としたボランティア研修会を実施し、6名のボランティアが参加しました。講義では、聖徳大学・聖徳大学短期大学部講師の小野友紀氏に「早寝早起き朝ごはん」の重要性についてお話いただきました。

参加者からは、「専門的な先生から早寝早起き朝ごはんの重要性について聞く機会がなかったので、とてもよかった。」などの声があり、大変有意義な研修会となりました。



第6回秋のキッズフェスタ

10月24日(土)

会場

国立オリンピック記念青少年総合センター

国立青少年教育振興機構の主催事業である「第6回秋のキッズフェスタ」の中で、キャラクター達と一緒にステージPRなどを実施しました。

ステージPRでは、子供達と一緒に「ふりかけパラパラ」という軽快なリズムのパラパラダンスを踊りました。

また、「遊びの広場」というブースを設け、段ボールで作ったトンネルをくぐったり、風船を積み上げるといった、様々な動きを取り入れた遊びを行いました。

子供達も楽しそうに遊んでいる姿が見られ、その日の夜はぐっすりと眠ることができたのではないのでしょうか。



つないでいこう

ここは、「早寝早起き朝ごはん」運動に関わっている人同士がつながっていくコーナーです!次はあなたとつながるかも!?

お名前

さかもと かよこ
坂本香代子さん

ご所属

京都市立安井小学校
校長



「早寝早起き朝ごはん」との関わり

平成26年度優れた「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰受賞以来、更なる生活習慣改善推進中。

ひとこと♪

「安井小はみんな家族・生活をふりかえろう」をテーマに、児童の健全育成を願い、心をつなげてきました。今後も、学校・地域・行政・企業・大学との連携を継続し、様々な面から、児童の生活習慣を見つめなおし、子どもたちの心と体を元気にするために頑張っていきたいと思っています。



20人目→

全国ではこんな活動・取り組みをしています!

「元気いっぱいカード・元気アップカード肝心かなめの1年生」

心の教育推進協議会(石川県教育委員会事務局生涯学習課)

すべての大人が子育てを

「シールを貼りながら楽しく生活リズムを整えられました。」今年も、多くの親子から嬉しい報告が届きました。「すべての大人が子育てを」の理念のもと、心の教育推進協議会では、「早寝早起き朝ごはん」を含めた家庭・地域の教育力向上推進に関わる取組を行っています。その1つが、「げんきいっぱいカード」です。3・4・5歳児と保護者を対象にカードを配付し、早寝、早起き、朝ごはん、あいさつについて、できた項目ごとに振り返りシールを貼る取組です。期間中に4つの項目ともできた日数に応じて「達成賞」を贈呈しています。今年も、今話題の北陸新幹線のイラストも好評で、過去最高の達成率となりました。

また、県では、小児科専門医の成田奈緒子先生に協力をいただいて作成した親学びの冊子を配付するとともに、全小中学校において、入学説明会等すべての保護者が集まる機会に、親学び講座「肝心かなめの1年生塾」を実施しています。講座や冊子を通して、「早寝早起き朝ごはん」の規則正しい生活リズムが子どもの脳と心の育ちに大きく影響していることを保護者にお伝えしています。

今後もすべての大人が力を合わせて、子どもたちの心身の健やかな成長を支えていきたいと考えています。



データでみる「早寝早起き朝ごはん」

平成26年度体力・運動能力調査報告書について

(スポーツ庁)

平成27年10月11日、スポーツ庁より平成26年度体力・運動能力調査の結果について、報告書が発表されました。本調査では、「朝食の摂取状況別体力年齢と暦年齢の比較」が行われています。これは、各年代を朝食を「毎日食べている」「時々食べない」「毎日食べない」の3つのグループに分け、それぞれで体力年齢と暦年齢を比較したものです。

下記のグラフは体力年齢が暦年齢より若い人(以下、体力年齢<暦年齢)の朝食の摂取状況を表しています。見ていただくとわかるように25歳~29歳の「毎日食べる人」の中で体力年齢<暦年齢の割合は33.8%なのに対し、「毎日食べない

い人」の割合は20.7%となっています。さらに、60歳~64歳の年代に関しては、「毎日食べる人」の体力年齢<暦年齢の割合が51.1%なのに対し、「毎日食べない人」の割合は22.7%と30%近くの差があります。

最近よく耳にするようになった健康寿命を延ばすためにも、朝食をしっかりと食べて、若々しい体力を身に付けるのはいかがでしょうか。

※体力年齢…体力面から年齢を判断したもの。一般に運動能力が高いと体力年齢が若くなる。

