

早寝早起朝ごはん ニュースレター

第32号



「早寝早起朝ごはん」全国協議会ニュース 発行:「早寝早起朝ごはん」全国協議会 令和2年7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:03-6407-7743 E-mail:hayane-hayaoki@niye.go.jp

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



全国学校栄養士協議会
会長

長島 美保子

この度の地球規模に及ぶコロナウイルス感染症の感染拡大は今なお終息の目処がたたず、不安感、閉塞感の日々が継続しています。

多くの子供たちは、3月初旬から春休みを経て5月末までの長期の臨時休校で、不慣れな家庭学習や、外で友達と遊べないなど、経験したことのない不便さを余儀なくされました。学校給食も当然休止され、成長期真っただ中の子供たちの健康への不安や保護者の皆様の大きな負担増は計り知れないほどであったと思われます。

このような事態を乗り切るためにも、日頃から、「早寝早起朝ごはん」が習慣として身につけていることの大切さを実感した次第です。

私も栄養教諭・学校栄養職員は、この状況下、成長期の子供たちにどんな手立てができるか、工夫をこらした取り組みが各自において行われました。

例えば、給食献立を家庭で簡単にできる方法にアレンジした電子レンジ使用の料理、子供でもできる朝食・昼食あるいは保護者の食事作りへのヒントなどを学校や調理場のホームページを活用して発信する、また、家庭科や保健学習の振り返りとして、子供たちに朝ごはんや、簡単な調理をする課題を与えるなど、更には、食育だよりの発信といった、インターネットを活用した取り組みがありました。

この度の学習指導要領改訂の背景には、今後の急激な社会変化の中で起こる予測困難な事柄に対して、的確に対処していくことのできる子供たちの育成がうたわれています。まさにこの度のコロナウイルス感染拡大もかつて経験したことのない非常事態であり、私たち大人はしっかり対処する術を子供たちに態度で示し、伝えていく義務があると思います。

感染症予防には、まずはウイルスに負けない免疫力を身につけることが大切で、それには日々、運動・食事・休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することが必要です。

「早寝早起朝ごはん」は、関係者の皆様の推進力により、今や、大きな国民運動となって定着してきています。

未来の担い手となる子供たちに、「早寝早起朝ごはん」の確実な実践力を身に付けさせるために、食育の更なる充実を図っていきたいと思っています。



こんな活動に取り組みました!



今般の新型コロナウイルス感染症等の影響により、自宅での自粛生活を余儀なくされた子供達の生活リズムの乱れなどが懸念されており、自粛緩和に伴い、学校生活が再開されますが、改めて生活リズムを整えること、そして「新しい生活様式」を意識した遊び方、過ごし方がしばらくは求められるかと感じております。

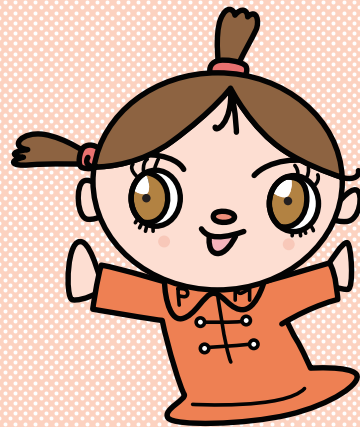
そこで、子供達の心身の健康の維持や生活リズムを整えることを目的とし、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会のHPでは、『自宅で取り組む「早寝早起き朝ごはん」』を掲載しました。

生活リズムを整えると、身体の調子もよくなり、免疫力の向上にも繋がりますので、ぜひご家族の皆さんで「早寝早起き朝ごはん」に取り組みましょう!



「早寝(はやね)」のおはなし

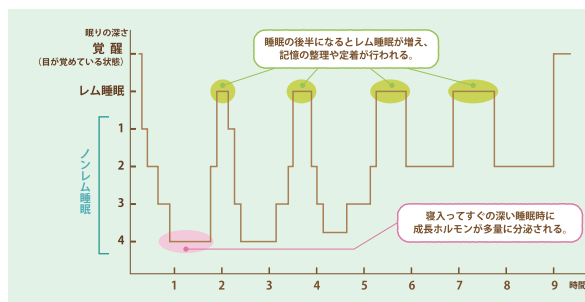
- ①夜9時ごろには寝るように心がけましょう!
- ②眠る2時間前までにはテレビやスマホ・ゲームの使用はやめましょう!
- ③毎日、同じ時間、同じサイクルで眠るようにしよう!



© やなせたかし

保護者の皆様へ

- ①子供の成長に欠かせないホルモンとして、メラトニン(入眠を促すホルモン)と成長ホルモンがあげられます。特に、成長ホルモンは、寝入ってすぐの深いノンレム睡眠時にたくさん分泌され、骨や筋肉を作り成長を促したり、免疫力を高めます。
- ②自宅で過ごす時間が増え、テレビやスマホ・ゲームをする時間が増えやすい状況であるかと思いますが、夜遅くに強い光を、しかも目と近い距離で浴びることにより、入眠を促すメラトニンの分泌が妨げられてしまいます。そのため、体内時計のリズムが後ろにずれて、寝付きにくくなってしまいます。
- ③子供の寝る時間を決めて、その時間になったら眠る準備をするように促しましょう。テレビを消す、寝室に移動する、絵本を読むなど、同じ時間に同じサイクルを繰り返すことにより脳に眠くなるサイクルができます。



「早起き(はやおき)」のおはなし

- ①しっかりと睡眠時間を取って元気に起きよう!
- ②朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう!
- ③毎日、同じ時間、同じサイクルで起きるようにしよう!



© やなせたかし

保護者の皆様へ

- ①睡眠不足になると、「機嫌が悪い」「イライラする」「落ち込む」など気持ちのコントロールがうまくできないことがあります。また、睡眠不足が続くと免疫力も下がりますのでしっかりと睡眠時間を確保することを心がけてください。
- ②朝の光には体内時計を整えてくれる役割がありますので、朝の光を浴びることはとても大切です。また、目が朝の光を感じると、セロトニンが分泌されます。セロトニンとは、脳と体を覚醒させ日中活動をしやすくさせるとともに、心のバランスを整える役割があります。さらに、眠りを誘う働きを持つメラトニンの生成にも関わっていますので、夜ぐっすり眠るためにも、朝の光を浴びることは大切になります。
- ③「早寝」と同様に子供の起きる時間を決めて、その時間が来たら起きることが大切です。昼間にセロトニン分泌の多い生活をする、夜にはメラトニンがたっぷり分泌され、ぐっすり眠ることができます。それが、規則正しい生活リズムにつながります。

必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間

年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
0～3ヶ月	11～13時間	14～17時間	18～19時間
4～11ヶ月	10～11時間	12～15時間	16～18時間
1～2歳	9～10時間	11～14時間	15～16時間
3～5歳	8～9時間	10～13時間	14時間
6～13歳	7～8時間	9～11時間	12時間
14～17歳	7時間	8～10時間	11時間
18～25歳	6時間	7～9時間	10～11時間
26～64歳	6時間	7～9時間	10時間
65歳～	5～6時間	7～8時間	9時間

(National Sleep Foundation in USA) 2015



「朝ごはん(あさごはん)」のおはなし

- ①毎日、朝ごはんを食べるようにしましょう！
- ②朝ごはんをよく噛んで食べましょう！
- ③朝ごはんを作ったり、皿洗いなどのお手伝いをしよう！



© やなせたかし

保護者の皆様へ

①人は寝ている間にもエネルギーを使っており、特に脳は、寝ている間も働いているため、朝起きた時には、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。そのため、朝ごはんではブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給する必要があります。またまずは“食べる習慣”を身につけることが大切です、手の込んだメニューではなくても大丈夫です。「ご飯やパンなどの主食＋おかず」を基本形にして、食べることから始めてみましょう。

ブドウ糖とは？

ごはん・パンなどの炭水化物が分解されてできる栄養素で、脳にとっては唯一のエネルギー源です。体内に大量に蓄えておくことができないため、毎食きちんと食べましょう！

- ②「噛むこと」は脳が覚醒し活発になります。朝ごはんをよく噛むことで、セロトニンの分泌が増えるといわれています。また、口に物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。そして、それらは朝の排便にもつながるため、「よく噛むこと」は非常に大切です。
- ③朝、家事などをする中で体を動かすことは、セロトニンの分泌にも効果的です。皿洗いをしたり、配膳をお手伝いしてみましょう。また、簡単な朝食づくりをご家族と一緒にしたり、一緒に朝ごはんを食べることで、家族のコミュニケーションの時間を作ってはいかがでしょうか。



「運動(うんどう)」のおはなし

- ①室内でもなるべく体を動かそう！
- ②家族でルールを決めて遊ぶようにしましょう！

保護者の皆様へ

- ①現在、なかなか外に出て遊ぶことのできない状況が続いていますが、「早寝早起朝ごはん」の実践や生活リズムを整えるためにも、体を動かすことはとても大切です。室内でも実践できるようなラジオ体操など効果的ですので、なるべく日中に体を動かすようにしましょう。
- ②ご自宅にいる時間が長くなる中で、テレビやゲーム・スマホなどの使用時間が長くなると、子供たちの就寝時間や生活に大きな影響を及ぼします。使い方や時間、室内遊びの仕方など「我が家のルール」について話し合ってみてはいかがでしょうか。



© やなせたかし

みんなで遊びましょう！

1. 一人でもお友達と一緒にでもできる遊び

あんたがたどっこ

準備…タオルやひもを十字に並べます

- ①「あんたがたどっこ」の歌に合わせてその場で両足跳びをします。
- ②「さ」のところで横に跳んだり、前後に跳んだりします。



あんたがたどっこ

あんたがたどっこ

くまもどっこ

せんば

せんばやまにはたぬきがあつて

それをりょうしがつてはうでうて

にでさ やいでさ くてさ

それをこのほでよいかふせ

さ！

風船つき

準備…ビニール袋を影らせて口を閉じ、ボールを作ります

ボールを下に落とさないように、ついたり、リフティングしたりしましょう。

2. 家族と一緒にできる遊び

バランスとれるかな

■すね乗せ

- ①大人は仰向けになって膝を曲げ子供をすねの上に乗せます。
- ②子供が落ちないようにしっかりと支え、足をゆらゆらと動かします。

■膝立ち

- ①大人は膝を曲げて座ります。
- ②子供が落ちないようにしっかりと支え、膝の上に子供を立たせます。



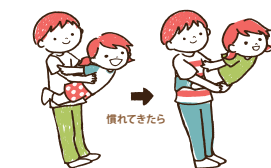
【すね乗せ】



【膝立ち】

ヒコキ

- ①子供を前向きにだっこし、両足で大人の脇を挟むようにします。
- ②大人は子供の脇を持って支え、前に進んだり、回ったりします。
- ③慣れてきたら、子供の背腰あたりを持ってみましょう。



慣れてきたら



情報通

今年も、小学生がオリジナルレシピを考え、「朝ごはん」の大切さを考えるコンテスト

の時期がやってまいりました！

“食”のスペシャリストを育成し、「食育」の普及啓発に努める服部栄養専門学校(所在地:東京都渋谷区千駄ヶ谷、校長:服部幸應)では、例年8月に『ハットリ・キッズ・食育・クッキングコンテスト』を開催していますが、新型コロナウイルスの影響下で、例年通りの本選会が行えないため、本選会の代わりとし

て応募作品のみを厳正に審査し、優秀者10人を決めるという方法で開催します。

今年の「第25回ハットリ・キッズ・食育・クッキングコンテスト」(テーマ:“免疫力アップ! 早寝早起き日本の朝ごはん”)は、応募締め切りを8月30日(日)、レシピ選考会は9月20日(日)、結果発表が9月25日(金)という日程で実施します。

今年で25回を数える歴史ある大会ですので、皆様のご参加をお待ちしております。

全国ではこんな活動・取り組みをしています!

現在の新型コロナウイルス感染症状況下において、各地域で子供達やご家庭のために様々な活動・支援に取り組まれた活動の内容をご紹介します。

北海道芦別市健康推進課健康推進係

■取り組みの概要

新型コロナウイルス緊急事態宣言により長期間の外出自粛が続き、保護者から「こどもが退屈してしまい困っている」「遊ぶものが無くなってしまった」「生活リズムが乱れてきている」等の声がありました。これをうけ、本市では子育て世代向けにお家時間を楽しむための取組としてホームページでの「遊びかた、学習、運動のしかた」のwebコンテンツリンク集の発信と基本的な生活習慣の大切さを伝えるため早寝早起き朝ごはんの周知を行いました。ご家庭での事情に合わせてコンテンツを印刷し郵送するサービスも同時に行っています。また、6月の食育月間の展示では塗り絵やチェックシートも配布し、幅広い世代に対して規則正しい生活や朝食の大切さの普及啓発を行いました。

■メッセージ

「早寝早起き朝ごはん」は基本的な生活習慣を営むうえでとても大切なことです。子どもが規則正しい生活習慣を身につけるためには、まずは一緒に暮らす大人が取り組むことが重要です。そして日中の運動や活動、バランスのよい食事、十分な睡眠をとることがココロとカラダの健康につながっているということを忘れずにこれからも規則正しい生活を続けましょう。

■HP リンク

<https://www.city.ashibetsu.hokkaido.jp>

<https://www.city.ashibetsu.hokkaido.jp/docs/8769.html>

<https://www.city.ashibetsu.hokkaido.jp/docs/8710.html>

<https://www.city.ashibetsu.hokkaido.jp/docs/5874.html>



岐阜県下呂市こども園

■取り組みの概要

下呂市市営のこども園では、各ご家庭に毎月「給食の献立表」を配布しています。その中の一部に掲載している食育コラム欄では季節や行事に合わせたテーマに沿って、子育てを支援する様々な情報を発信しています。新型コロナウイルスの影響で自宅での生活が中心となった今月号のテーマは「早寝・早起き・朝ごはん」です。子ども達が健康やかに成長するために欠かせない、大切な習慣だと考えます。可愛いキャラクターと共に、子ども達も楽しんで取り組むことができるのではないのでしょうか。

また、休園期間中には下呂市のHPを活用して「人気の給食レシピ」をご紹介しました。今後も食育コラム欄を活用して継続する予定です。

■メッセージ

★こども達、ご家族の皆様へ★

みなさん、長いおやすみが続きますが元気にすごしていますか?おうちの人と一緒にご飯を食べたり、おうちの人と一緒にあそんだり、いつもとは違うたのしさを見つけることができましたか?はやねくん、はやおきちゃん、あさごはんまんとお友だちになって、よふかしおにをやっつけましょう!!

元気いっぱいみなさんに会えることを楽しみにしていますよ。

こんにちは。管理栄養士の加藤愛美です。
今回は、昨年度だけはらこども園を卒園したこども達に人気のあったレシピ「ビビンバ」をご紹介します。色々な野菜を取り入れることができ、ご飯も進む味付けです。おやつは食物繊維、たんぱく質、カルシウムが手軽に摂れるものをご用意してみました。ぜひ挑戦してみてください♪

レシピ

◆材料(おとな5人分)◆

- ・豚もも肉(1cm幅).....220g
- ★生薬(みじん).....1片
- ★にんにく(みじん).....少々
- ★ごま油.....小1(下味用)
- ・人参(千切り).....1/2本
- ・ごぼう(笹がき).....1/2本
- ・コーン.....75g
- ・小松菜(0.5cm幅).....1/2束
- ☆濃口醤油.....大2と1/2
- ☆三温糖.....大3
- ☆酒.....大1
- ・いりごま.....大1
- ・ごま油.....小1(仕上げ用)

ビビンバ

◆作り方◆

- ① 豚もも肉に★で下味をつける
- ② フライパンで①を炒める
- ③ ②に人参、ごぼうを加えて柔らかくなるまで炒める
- ④ ボウルに☆の調味料を合わせておく
- ⑤ ③のフライパンにコーン、小松菜、④の合わせた調味料を加えて火が通るまで炒める
- ⑥ 仕上げにいりごま、ごま油を混ぜる

♪こども達が食べやすいように
甘めの味付けになっています♪

岐阜県（西濃県事務所）

■取組みの概要

幼稚園、小・中学校では、保護者会やPTAが子育てやしつけについて学んだり悩みを話し合ったりする家庭教育学級が行われています。しかし、新型コロナウイルス感染症予防のため、人が集まる家庭教育学級を行うことが難しくなっていました。そこで、在宅でも学ぶことができる「おうちで家庭教育」をHPに掲載しました。これは、今まで、保護者向けの講演会で使用していたスライドをテーマ別にまとめ、解説を加えたものです。そのうち、「生活リズム」は、「早寝早起き朝ごはん」の大切さを理解するものです。

また、親子と一緒に過ごす時間が多くなることをよい機会ととらえ、「親子の絆づくり・ルールづくり」に取り組むことができるように、園や学校の家庭教育学級担当者向けに「在宅取組簡単パック」を作成しました。

■メッセージ

今回のように、コロナ感染症によって人間の活動が抑制されようとも、子どもたちの成長は待ってくれません。今、個人や様々な団体が子どもたちの学びや親子で楽しむことのできるコンテンツやHPを公開しています。こうしたものを活用し、子どもの心や体の成長に必要な取組がすべての家庭で取組まれることを願っています。

■HPリンク

「おうちで家庭教育」で検索

<https://www.pref.gifu.lg.jp/kensei/ken-gaiyo/soshiki-annai/kenjimuso/seino-jimuso/outidekateikyoku.html>

「在宅取組 簡単パック」で検索

<https://www.pref.gifu.lg.jp/kensei/ken-gaiyo/soshiki-annai/kenjimuso/seino-jimuso/index.data/zaitakukantanpack.pdf>

在宅取組 簡単パック

コロナウイルス感染症予防のため、家庭教育学級をどのように進めていけばよいかわからないままいませんか？
「在宅取組型」家庭教育学級なら、次の3ステップで簡単に実施できますよ。

ステップ1 何に取り組むか決めましょう！

いろいろな取組を紹介しています。

親子の絆づくり・ルールづくりに取り組みましょう

【在宅キャンペーン】(PDF:1,370KB)

西濃「在宅取組」キャンペーン「子どもと一緒に何しよう？！」

ステップ2 実践カードを選びましょう！

3つの実践カード(幼児・小学校・中学校 全7種類)

- わが家の約束実践カード
- 1家庭1ボランティアチャレンジカード
- 親子一緒にチャレンジカード

【西濃実践カード】

ステップ3 実践カードと一緒に案内を出しましょう！

案内の主な項目は3つ

- 取組のねらい
- 取組方法・取組期間
- 取組後の実践カードの提出

おうちで家庭教育 約3分間で学べる家庭教育プレゼンと保護者向けの案内文の例があります。

案内文は園や学校の案内にに合わせて修正してお使いください。(ワード文書)

【おうちで家庭教育】

取組んだあと、実践カードを掲示したり、感想を紹介したりすると、他の保護者の参考になります。

公益財団法人ダノン健康栄養財団

■取組みの概要

ダノン健康栄養財団では健康・栄養情報をお届けすべく食育HP「ごはんだもん！げんきだもん！」を運営し、豊富な食育情報を毎月提供しています。朝ごはんに便利な「簡単時短レシピ」、様々なジャンルのアスリートが出演する「スポーツ食育インタビュー」、「スポーツ栄養学」、「食育Q&A」やタイムリーな話題を取り上げる「特集記事」など豊富で役立つ情報満載です！またSNS (Youtube、Twitter、Facebook、Instagram) を開設し、あらゆる年代の方にもご覧頂けるよう、レシピ動画やスポーツ選手への取材動画など最新情報をお届けしています。

■メッセージ

子どもの頃から良い生活習慣とバランスのとれた食事を、家族（又は誰かと）囲みながらとるように心がけること（共食）で、心身ともに健全な成長が育めます。

■HPリンク

食育情報サイト

<http://www.gohagen.jp>

公式サイト

<http://www.danone-institute.or.jp>

ごはんだもん！げんきだもん！

GOHANDAMON GENKIDAMON

トップ スポーツ食育インタビュー 時短レシピ スポーツ栄養学 食育Q&A 特別企画

「おうちで」シリーズのバランスのとれた食事で、成長のための栄養をしっかりと摂取しましょう。

運動は大きくエネルギーを消費します。運動後の食事はとても大切です。

動画レシピ

白玉バナナヨーグルト

レンジで簡単 バナナオムレツ〜ヨーグルトかけ

白玉バナナヨーグルト

レンジで簡単バナナオムレツ〜ヨーグルトかけ〜

動画レシピの一覧はこちら



データで見る



スポーツ庁は令和元年12月に「令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果を公表しました。この調査は、子供の体力の状況を把握・分析し、体力向上につなげることで、運動習慣や生活習慣を把握し学校における体育・健康等に関する指導などの改善に役立てることを目的とし、平成20年度より毎年実施されています。

令和元年度の調査結果において、調査対象の小学校5年生と中学校2年生の男女ともに、前年度より体力が低下したと発表しました。小・中学生ともに男子が大きく低下しており、特に小学生男子は過去最低の数値を記録しました。(図1)

このような結果となった主な背景として、①授業以外の運動時間の減少 ②スクリーンタイムの増加 ③肥満である児童生徒増加 ④朝食を食べない児童の増加の4つが挙げられています。

その中でも、スクリーンタイムと体力合計点の関係をみると、図2のようにスクリーンタイムが長時間になると、体力合計点が低下する傾向がみられます。

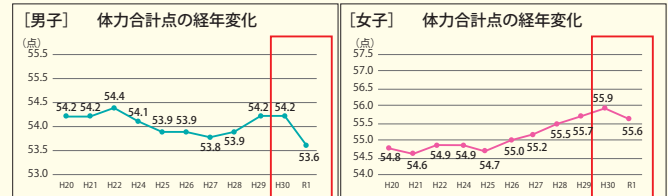
近年のスマートフォンの急速な普及や、自宅で過ごす時間が増えることにより、ネット依存などの問題が起きています

が、これを機にネットやゲーム等との付き合い方を改めて考え、運動などの体を動かす時間を増やしてみたいかがでしうか。

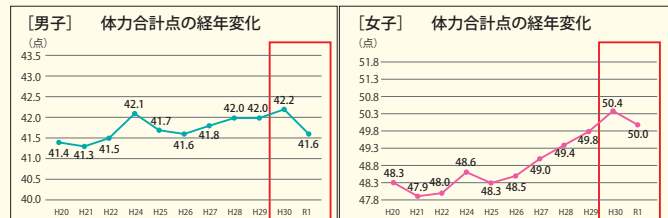
※スクリーンタイム…平日1日あたりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機等による映像の視聴時間

●体力合計点の状況(図1)

小学生



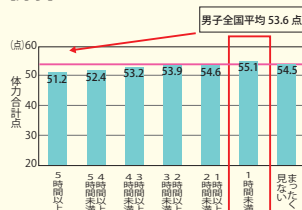
中学生



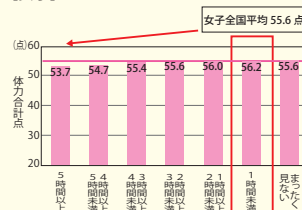
●スクリーンタイムと体力合計点との関係(図2)

小学生

[男子]

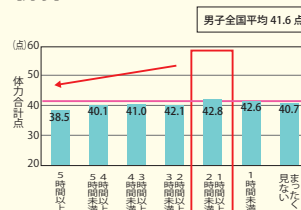


[女子]

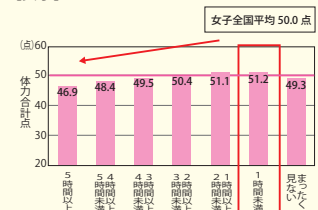


中学生

[男子]



[女子]



引用: 令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会推進会員一覧

(五十音順、敬称略)

【企業会員】

(株)伊藤園、(株)インターレイズ、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)、コカ・コーラボトラーズ ジャパン(株)、シダックス(株)、西洋フード・コンパスグループ(株)、(株)玉川繊維工業所、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、(株)悠光堂、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、お米マン OKOME-MAN プロジェクト実行委員会、(認定NPO) おやじ日本、(学) 香川栄養学園女子栄養大学、学習塾 みち、(一財) 学生サポートセンター、(公財) 学校給食研究改善協会、(一財) 教職員生涯福祉財団、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、小児神経学クリニック、(学) 昭和学院、新宿柏木クラブ、聖徳大学・聖徳大学短期大学部、(公社) 全国学校栄養士協議会、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、全国米穀販売事業共済協同組合、(公財) ダノン健康栄養財団、つむぐ指圧治療室、東京学芸大学、(公財) 図書館振興財団、(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) 日本数学検定協会、(NPO) 日本成人病予防協会、(公財) 日本スポーツ協会日本スポーツ少年団、(公社) 日本調理師会、日高町、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、はっぴー do ファミリー、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、(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、南新宿クリニック耳鼻科・小児科、(学) 山野学苑、山野美容芸術短期大学、山野美容専門学校、(NPO) 幼児教育従事者研究開発機構、陽電研究室、岡 静子、鈴木みゆき、塚本栄樹、外川 泉、中村岩男、西中孝樹、松岡浩蔵、久次辰巳、星野恭子、村田佳祐、森田秀作

推進会員数: 85(令和2年7月現在)