

データで見る

「平成29年度全国学力・学習状況調査を活用した専門的な課題分析に関する調査研究」 国立お茶の水女子大学

本研究は文部科学省が行った「平成29年度全国学力・学習状況調査」の追加調査として実施されたものです。家庭状況と学力の関係、成果を上げている学校の取組等を分析しています。今回の「データで見る」では、その中の「不利な環境を克服している児童生徒の特徴」に注目しました。

図1をご覧くださいと、SES（家庭の社会経済的背景）が高いほど学力テストの平均正答率が高いことがわかります。しかし、更に分析したところSESが低い場合であっても「総正答率（全ての正当数を合算して算出したもの）」が全体の上位25%

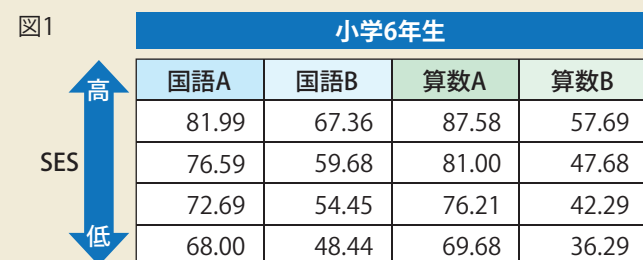


図2

		小6	中3
毎日子供に朝食を食べさせている	不利な環境を克服している	86.6%	85.2%
	不利な環境で学力が低い	78.9%	73.2%
子供に新聞を読むようにすすめている	不利な環境を克服している	25.5%	20.1%
	不利な環境で学力が低い	16.2%	12.5%

※家庭の社会経済的背景…家庭所得、父親学歴、母親学歴の三変数による合成指数

に位置する子供（不利な環境を克服している児童生徒）がいることがわかりました。

図2はこの「不利な環境を克服している児童生徒」の特徴を表しています。ご覧いただくとわかるように不利な環境で学力が低い子供の保護者に比べ、規則的な生活習慣を整え、文字に親しむように促す姿勢などが特徴です。

このような保護者の関わり方が、子供たちの学力にも影響をしていることを踏まえ、今後とも「早寝早起き朝ごはん」の大切さを伝えていきたいと思います。

情報通！

ハトリキッズ食育クッキングコンテスト

24号のニュースレターで紹介した「第23回ハトリ・キッズ・食育・クッキングコンテスト」が8月20日に開催されました。

今回優勝したのは石田千南美（イシダチナミ）さん（小学校6年生）で「まごはやさしい 健康寿命の朝ごはん」を作られました。

当協議会の副会長でもある服部幸應審査委員長からは「これからも和食のすばらしさを、みなさんの心のこもった料理を通して、ご家族やお友達に伝えていってください」とエールが送られました。



「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、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 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）、（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）タノン健康栄養財団、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）日本体育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、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、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、U&U クラブ、（NPO）幼児教育従事者研究開発機構、陽電研究所、岡 静子、佐々木貴康、鈴木みゆき、塚本栄樹、外川 泉、中村岩男、松岡浩哉、久次辰巳、星野恭子、村田佳祐、森田秀作

推進会員数：84（平成30年10月現在）

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30年10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

第25号

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



東北大学加齢医学研究所
所長

川島 隆太

本年3月より「早寝早起き朝ごはん」全国協議会副会長を拝命いたしました。これまでも、脳科学研究や疫学研究成果より、子ども達の心身の健全な発達のために、睡眠や朝食を中心とした基本的生活習慣が大切であることの科学的エビデンスを社会に発信して参りました。

最近は、我々大人だけでなく子ども達の生活にも深く根付いている、スマホやインターネット習慣の影響に注目をしています。IT化が急速に進み、将来も日常生活とは切り離すことができないであろうスマホやインターネットですが、子ども達の脳の健全な発達に非常に強い負の影響があることがわかってきました。

例えば、私たちが本年国際学術雑誌に発表した研究（doi.org/10.1002/hbm.24286）では、児童・生徒の脳発達をMRIという装置を用いて3年間追跡調査しました。その結果、インターネット習慣が多ければ多いほど、左右半球の大脳皮質（神経細胞層）の広汎な領域、左右半球の大脳白質（神経線維層）の広汎な領域、双方に発達の遅れが生じていることが明らかになりました。スマホの長時間使用が学力低下に直接寄与することを仙台市教育委員会と行ってきた調査研究で明らかになっていたのですが、その原因が、おそらくこれらの脳発達の遅延にあることが証明されてしまったことは、私にとっては非常に衝撃的でした。

現在、そして近未来の社会にとって必須と考えられている技術が、子ども達の脳発達に悪影響を与えるという確固たる科学的エビデンスがでてしまいました。どのようにして子ども達を守りながら、社会の発展を支えていけばよいのか。全国、否、全世界的な議論をいまずぐにはじめなくてはいけないと痛感しています。この協議会で議論や活動が、その先駆けとなることを期待しています。

こんな活動に取り組みました！

ココロと体の元気のヒミツ

平成30年6月14日(木) 参加者:30人
会場：横浜市立下野庭小学校

横浜市立下野庭小学校からの依頼を受け、小学校3年生～6年生までの学校保健委員とクラス代表を対象に「健康ってなんだろう」「眠りの大切さについて」講座を行いました。

講座では、子供たちが自らの生活を振り返り、健康に生活するためには、どのようなことに気をつけなければならないのか考える機会となりました。



2018全日本一輪車競技大会

平成30年7月15日(日) 参加者:284人
会場：高崎アリーナ

高崎アリーナで行われた、「2018全日本一輪車競技大会in高崎アリーナ」の開会式内で「早寝早起き朝ごはん」のPRを行いました。

PRでは睡眠に大切な「セロトニン」「メラトニン」の役割とたくさん分泌させるためには、どのような生活習慣を心掛ける必要があるか伝えました。

ぜひ睡眠の質を高めて一輪車競技にも取り組んでほしいと思いました。



こども霞が関見学デー

平成30年8月1日(水)2日(木) 参加者: 1,024人
会場：文部科学省

文部科学省が主催する「こども霞が関見学デー」の中で、来場した子供たちと保護者に「早寝早起き朝ごはん」のPR活動を行いました。

PRでは、「早寝早起き朝ごはん」キャラクターのイラストが入った缶バッジ作りや、ガイドブック等の配布を行いました。

「よふかしおに」のことを知っている参加者も多く、当運動の広まりを感じることができました。



全国ではこんな活動・取り組みをしています！

「学校で朝ごはん」

足立区立入谷小学校

「朝ごはんを楽しくしっかりと摂れば、その日一日を元気に過ごすことができる。」ことを体験させるため、「学校で朝ごはん」を学級ごとに申し込み制で年に2回ずつ開催しています。

調理をしてくださるのは、近隣の住区センターのメンバー6,7名。食材の購入から、前日の食器洗いや炊飯の準備、当日の調理・片付けまですべてをお願いしています。メニューは、炊きたてのご飯、具だくさんの味噌汁、さけと野菜の蒸し焼き(2回は味噌を入れてちゃんちゃん焼きに)、ヨーグルト。足立区の栄養士が考えてくださいました。参加費用は篤志家の協力により無料。全体の調整は足立区総合事業調整担当課の皆さんがやってくださっているので、学校としては、開催のお知らせと集計、あとは家庭科室を会場として使っていただくだけで済んでいます。



参加率は学級により差がありますが、8割から9割が参加しています。その他に兄弟やその日朝ごはんを食べてこなかった子にも声をかけています。先生たちも加わり、にぎやかに朝食をいただいています。

食べた後は、「モグモグ、ゴシゴシ、ポットン」を合い言葉に、歯磨きや排便をするように指導しています。

子供たちは、「学校で朝ごはん」を毎回楽しみにしてくれています。低学年の担任は『「学校で朝ごはん」の日は、子供のテンションが上がり、困るぐらいです。』とこぼすことがあり元気に過ごしています。

朝食をきっかけに生活リズムが整い、元気に過ごしてくれることを願っています。



全国ではこんな活動・取り組みをしています！

望ましい食習慣を自ら身に付ける生徒の育成

福岡県広川町立広川中学校

福岡県広川町立広川中学校では、今年度「早寝早起き朝ごはん推進校事業」を受け、大きく2つの活動に取り組んでいます。

1つは『望ましい食習慣を自ら身に付ける児童・生徒の育成』と題して、町内の下広川小学校と連携して食育に関する研究を行っています。中心となるのは、学級活動で行う食育の学習と道徳・各教科の食に関連する学習内容を連携させ、知識理解と実践力を高めようというものです。例えば、

①「礼儀」に関する道徳→給食時のマナーという課題について話し合う学級活動

② 保健で食と健康の学習→生活リズム改善を計画・実践させる学活→実践状況を受け、「強い意志」に関する道徳の実施という形で、食育の学習を単発的に行うのではなく、他教科との相互効果を狙っています。

また、保護者・PTAと連携し、「バランスを考え、朝食ブラ



ス1品運動」を行っています。これはパン等の炭水化物だけの朝食から、成長期に必要なタンパク質やその他栄養バランスを考えた朝食に改善していきましょう、という取組です。

これらの取組を通して、朝食摂取率の向上・朝食の栄養バランスの向上がアンケート結果に表れています。

もう1つは、久留米大学 内村直尚医学部教授のご指導を頂きながら、早寝早起きの定着に関する実践に取り組んでいます。内村教授の生徒・保護者向けの講演では、「睡眠の重要性」「アスリートの世界では、試合の3時間前の起床・数ヶ月前からの生活リズム調整が当たり前になっている」等、科学的根拠に基づきつつ、生徒に実践意欲を持たせる説明をして頂き、実践につなげているところです。

今後も食と睡眠の両面から、生徒によりよい生活習慣への理解を深めさせ、学力・体力そして心の成長につなげていきたいと思っています。



専門家からのアドバイス

「朝食でスイッチ・オン」

～生活リズムは食べる習慣から生まれる～



株式会社 明治 広報部
管理栄養士 飯泉千寿子

【プロフィール】
女子栄養大学栄養学部卒業 明治乳業入社
(現・明治)以来市乳商品、業務用商品、高齢者食品など商品開発、メニュー開発業務4年前「明治の食育」活動に従事(新規コンテンツ開発・食育担当者の育成・出前授業を実施している)

私たち誰もがもっている「体内時計」はほぼ25時間の周期で睡眠・体温・血圧・ホルモンの分泌などの働きを調整しています。1日は24時間。朝の光を浴び、バランスのよい朝食を摂取すると「ズレ」をリセットし、1日の生活リズムが整います。勉強・仕事に集中でき、いきいきと生活ができるのです。

私は次女が生まれてからすぐに、朝決まった時間に「おはよう。いい天気よ。さあ、一緒にご飯を食べよう」と声をかけ、抱き上げ、雨戸をあけ、外の空気を一緒に吸い、そして朝食を食べました。そのせいか元気に休むことなく通園・通学することができました。毎朝数分でしたが、20年以上たった今でも、

しっかり食べる習慣ができ生活のリズムが整っていると感じています。

男女ともに働くことが当たり前となり、生活環境も変化しています。しかし、子供たちが健やかに成長するために、より多くの栄養が必要であることは永久にかわりません。昼食・夕食と同じように朝食もしっかり食べる必要があるのです。なるべく整えた朝食(主食・主菜・副菜・乳製品・果物)が望ましいですが、忙しい時には、簡単に揃うおにぎりやバナナと牛乳やヨーグルトでもよいのです。一人でもすぐに食べられるものを準備しておき、「毎朝食べる」ことを習慣とし繰り返すことで生活リズムが整っていくのです。

明治の食育活動に携わり、「早寝早起き朝ごはん」を主題とする企業プログラムや料理教室を、この3年間で1200回以上、約6万人の子供たちと一緒に実施しました。「早寝早起き朝ごはん」と子供たちは元気に大きな声で唱えてくれます。朝食を食べることが当たり前と“気づき”“考え”そして“行動”できる、自立した子供たちをこれからも応援していきます。