

## 専門家からのアドバイス

### 望ましい生活習慣の形成は「早寝早起き朝ごはん」から



公益社団法人  
全国学校栄養士協議会  
会長 長島 美保子

国の第3次食育推進基本計画では、子供の朝食欠食率0%を目標値としていますが、現状値で4.4%の欠食率が報告されています。

子供たちが心身ともに健康で、健やかに成長していくためには、規則的な生活リズムで、「早寝早起き朝ごはん」を基軸に、幼い時から健全な生活習慣を身に付けることが大切です。

私たち栄養教諭・学校栄養職員は、学校給食をモデルに、朝食の大切さを子供たちに学ばせ、自己管理しようとする子供の育成を目指しています。

#### ■朝ごはんは1日のスタートのスイッチ!

##### ☆頭がスッキリ!

寝ている間に脳のぶどう糖が使われて無くなってしまいますので、朝起きたときには頭がボーとしてしまいます。朝ごはんを食べて補充すると、勉強や運動にも集中できます。「朝ごはんを食べると成績や体力がアップ!」は、このためです。

##### ☆お腹がスッキリ!

よく噛んで食べると、口から胃や腸に食べ物が送られて内

臓も目覚め、動き出し、排便を促します。

##### ☆体にスイッチ!

朝ごはんを食べることで、体の中で血流がよくなり、体温も上昇し、今日一日を元気にスタートする準備が整います。

#### ■「家族そろって朝ごはん」～朝ごはんの内容～

朝食をとらない理由に、「時間がない」「食欲がない」「朝食が用意されていない」などがあげられますが、何となくのダラダラ夜更かしやそのため起きられないという生活リズムによると思われる。「食べない」から「用意しない」につながることも考えられるので、まずは、「家族そろって朝ごはん」を実行しましょう。

◎集中力アップの「エネルギー源」:ごはん・パンなどでんぷん質(ぶどう糖)を含む食べ物で、脳を活性化させる。

◎体を目覚めさせる「たんぱく質」:牛乳や乳製品、卵、とうふなどで、体温を上げる。

◎体の調節「ビタミン・ミネラル」:朝の果物は金!果物や野菜でパワーアップをはかる。

家族誰もが忙しい朝、大人も子供も自分の役割をもって、協力して準備をすることも大切です。朝ごはんでは生活リズムを整え、健康的な生活習慣を身に付けましょう。

## 「早寝早起き朝ごはん」全国フォーラムの開催

今年度も下記の日程で「早寝早起き朝ごはん」全国フォーラムを開催いたします。

日時: 令和2年3月13日(金) 13:00~17:00

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 (東京都渋谷区代々木神園町3番1号)

当フォーラムは平成18年より専門家による講演や事例報告、トークセッション等を通じて、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣の重要性に対する知識や理解を深めることを目的とし開催しています。

今年度も講演や調査研究発表、トークセッション等を実施いたします。皆様のご参加をお待ちしております。

### 「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 ボトラーズ 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)ダノン健康栄養財団、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:84(令和2年1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 令和2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:03-6407-7743 E-mail: hayane-hayaoki@niye.go.jp

第30号

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



文部科学大臣  
萩生田 光一

新年明けましておめでとうございます。

日頃から「早寝早起き朝ごはん」国民運動に御協力いただき、誠にありがとうございます。

子供たちの健やかな成長に必要な、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適切な運動など、規則正しい生活習慣を社会全体で推進するため、平成18年度から始まった「早寝早起き朝ごはん」国民運動は、開始から14年目を迎え、子供たちの生活習慣の改善に向けた全国的な取組として、社会に広く浸透してきております。

この間の「早寝早起き朝ごはん」全国協議会をはじめ、PTA、青少年・スポーツ団体、教育・文化関係団体、経済界など、幅広い関係の皆様御尽力に改めて感謝申し上げます。

昨年5月、新しい「令和」の時代が始まりました。人口減少や少子高齢化、急速な技術革新やグローバル化の進展など、社会の変化の激しい時代においては、これからの時代を生きる子供たちが自ら様々な課題に向き合い、社会の一員として自立し、豊かな未来を切り開いていくために必要な資質・能力を育成することが重要です。

特に、スマートフォンやSNSが子供たちにも急速に普及するなど、環境が大きく変化する中、子供たちが主体的、自律的に規則正しい生活をする力を身に付けることは、子供たちの将来の自立のためにも極めて重要です。このため、子供たちの生活習慣の確立に向けて、学校・家庭・地域が一体となって取組を推進していくことが一層求められています。

文部科学省においては、独立行政法人国立青少年教育振興機構と連携した「早寝早起き朝ごはん」国民運動を促進するためのフォーラムや推進校事業、地域における家庭教育支援などの事業を通じ、引き続き、学校・家庭・地域が一体となって「社会総がかり」で子供たちの育ちを支える取組を進めてまいります。

皆様におかれましても、今後とも「早寝早起き朝ごはん」国民運動の一層の充実に御支援、御協力を頂きますよう、よろしくお願い申し上げます。

## こんな活動に取り組みました!

### 「第26回鶴田町子どもの祭典キャラバン隊」

令和元年11月3日(日) 来場者数:200人  
会場: 鶴田町保健福祉センター「鶴遊館」ふれあい広場

鶴田町子ども会育成連絡協議会が主催する「第26回鶴田町子どもの祭典」内で「早寝早起き朝ごはん」のPRを実施しました。

はじめに、紙芝居のムービーをご覧いただき、「早寝早起き朝ごはん」について理解を深めました。さらに、登場した「よふかしおに」とともに、「早寝早起き朝ごはん」についてクイズを交えながら楽しく学びました。

最後はみんなで、ダンスを踊ることで目一杯に身体を動かし、日中の「運動」大切さを伝えました。



### 「沖縄県キャラバン隊」

令和元年11月14日(木)~16日(土) 来場者数:317人  
会場: 沖縄県立糸満青少年の家、恩納幼稚園、仲泊幼稚園、光洋こども園・小学校、伊良波こども園

沖縄県立糸満青少年の家と連携し、3日間で5か所の幼稚園、小学校、施設でPRを実施しました。沖縄県立糸満青少年の家では主催事業の「ファミリーキャンプ」において、子供たちに「早寝早起き朝ごはん」についての講座を行い、「よふかしおに」とともにアイスブレイクや体操を通じて「早寝早起き朝ごはん」について学びました。訪問した幼稚園・小学校では、「よふかしおに」と体操や運動をすることで日中の運動が生活リズムを整え、「早寝早起き朝ごはん」に繋がることを伝えました。



### 「滋賀県長浜市キャラバン隊」

令和元年11月20日(水)~22日(金) 来場者数:678人  
会場: よこ認定こども園、たかつき認定こども園、余呉小中学校、わかば幼稚園、六荘認定こども園

滋賀県教育委員会、長浜市教育委員会と連携し、3日間で5か所の認定こども園、幼稚園、小中学校でPRを実施しました。

訪問した幼稚園・認定こども園では、〇×クイズや紙芝居の視聴を通じて「早寝早起き朝ごはん」の大切さを「はやねちゃん」とともに学びました。

小学校ではパワーポイントを用いて、「早寝早起き朝ごはん」についてミニ講座を実施し、睡眠が「ココロ」「からだ」「あたま」にとって大事な栄養であることを説明しました。



### 「早寝早起き朝ごはん」運動啓発絵本③の作成

この度、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会では、普及啓発絵本③「わくわく げんきに あそぼう!」を作成しました。一昨年度、昨年度に続く第3弾となっており、「運動」に焦点をあてた内容となっています。詳しくはホームページをご覧ください。  
(<http://www.hayanehayaoaki.jp/>)



#### 《あらすじ》

「けんたくん」と「こうたくん」はカッコイイサッカー選手にあこがれて練習をがんばっていますが…なんだか「こうたくん」に元気ありません。

そんなとき、「はやおきくん」と「はやねちゃん」が現れて…規則正しい生活リズムで過ごすため、運動の大切さを考える絵本です。

## 全国ではこんな活動・取り組みをしています!

### 教育と福祉の連携をめざした早寝早起き朝ごはんの取組

#### 三重県子ども・福祉部少子化対策課

本県では、家庭を「教育の原点」と位置づけ、家庭での教育に不安を抱える保護者が増加している現状を踏まえ、家庭教育支援の取組をさらに進めるため、平成28年度に「みえ家庭教育支援プラン」を作成しました。このプランに基づき、県内各地域において市町と連携しながら学校や保育所への出前講座や家庭を支援する地域人材の育成などを展開しています。

これまで、「早寝早起き朝ごはん」については、県教育委員会と連携して県内すべての保育所や幼稚園、小中学校に「生活習慣チェックシートの実施」を依頼し、全県的に取り組んできました。しかしながら、平成30年度にアンケートを実施し、集計及び分析した「みえの子ども白書2019」によると、小学生の毎日の朝食摂取状況や小中学生の毎日の起床及び就寝時刻の定着率については、前回調査を下回っており、一層の取組が必要となっています。

また、全国協議会作成のリーフレットや絵本を活用し、次のような啓発活動を進めています。

- ・親子が集うイベントにおけるリーフレットの配布
- ・市町の子育て支援センターの訪問による絵本の配布と保護者との語り
- ・子育て支援講座の参加者への活用の働きかけ

さらには、市町の要望を踏まえ実施する子育て支援の人材育成講座では、県内の大学教授やNPO等の地域団体の代表者を講師として招聘し、「生活習慣の重要性」や「子どもの自己肯定感の向上」等の内容を取り入れ、保護者及び各家庭を支える支援者のスキル向上を図っています。講師からは「子どもの個性に応じて力が付いていく時期も違うこと」や「子どもの育ちは、育つ順序は同じであるが、各々の発達段階や個人差があるため、個に寄り添った関わりが大事であること」などを教示いただいています。

学校等では、就学時健診や教育を語る会などを活用し、保護者同士がつながり語り合うワークショップを実施し、子どもの特性や状況に応じた生活習慣のあり方を考え話し合う時間を設けています。



### 学校・家庭・地域と連携した「早寝早起き朝ごはん」運動の取組

#### 鳥取県教育委員会

鳥取県教育委員会では、学校・家庭・地域と連携し、子どもたちの健全育成のため様々な取組を行ってきました。そして今年度は、初めての試みとして、夏休み期間に国立青少年教育振興機構の「早寝・早起き・朝ごはんフォーラム事業」を活用した、親子対象の啓発フォーラムを開催しました。

フォーラムは、家庭での生活習慣や、親子のかかわり方をメインテーマに設定し、親子で参加できる分科会をいくつか設けました。当日は多くの親子連れが来場し、親子で楽しんでもらいながら、テーマについて考えてもらうことができました。これからも、各家庭の取組につながるような啓発を行っていきたく考えています。

#### ～フォーラムの内容の一部を紹介します～

##### 『親子で電子メディア利用のルールをつくらう』

前半の講演会では、スマートフォンの利便性と、SNS上での実際のトラブル事例等も交えながら注意すべき点についてお話してもらいました。



後半のワークショップでは、電子メディア利用の時間や、安全に使用するための方法について、親と子どもがそれぞれルールを考えました。その後親子で話し合いを行い、お互いが納得できる各家庭のルール作りを行いました。

##### 『「眠りのメカニズム」や「食」の大切さを学ぼう』

スマホやタブレット等のブルーライトが、睡眠の質に対して悪影響を与えていることや、「早寝・早起き・朝ごはん」などの生活習慣を整えることで、体や心に様々なよい効果があることについて、分かりやすく講演してもらいました。

##### 『いっしょに体を動かして親子のかかわりを考えよう』

前半は、家庭における遊びをとおして、子どもとの「ふれあい」「かかわり方」を学ぶとともに、子どもの「集中力」「忍耐力」「あきらめない力」「やり抜く力」などを養う体幹プログラムを親子で体験しました。

後半は、親同士で家庭での子どもとのふれあいに関する標語づくりを行い、子育て・家庭教育の大切さを改めて学ぶ機会となりました。

