

幼児用

早寝早起朝ごはん ガイド



「早寝早起朝ごはん」全国協議会

刊行の言葉

平成 18 年に「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立されて以来、関係者の皆様方のおかげで、この運動が日本中に広がってきています。今後、「早寝早起き朝ごはん」運動をより実効あるものとして推進していくためには、特に幼児期において、基本的な生活習慣をしっかり身につけることが大切です。

そこで、この度「早寝早起き朝ごはんガイド（幼児用）」を刊行いたしました。本書は、主に幼児期のお子様を持つ保護者をはじめ保育士、幼稚園教諭、保健師など地域の子育てに携わる方々を対象とし、科学的根拠を踏まえながら、基本的な生活習慣を幼児期に定着させることの重要性について知っていただくとともに、指導する立場の方が保護者研修会等で教材として活用できる内容となっております。また、中央の切り取り線で本書を切り離すと、お子様の読み聞かせ絵本としてもご活用いただけます。

このガイドを積極的にご活用いただき、子供たちはもとより国民全体にこの「早寝早起き朝ごはん」の実践が広がっていくことを期待しています。

最後になりましたが、このガイドに執筆いただきました専門家の先生方に感謝申し上げます。

平成 24 年 3 月

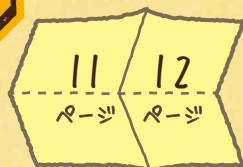
「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 会長 有馬 朗人

Contents

目次

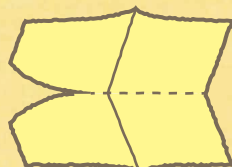
第1章 眠ることと起きること	1
第2章 朝ごはん	9
第3章 体を使った遊び	15
ここからはじめる！早寝早起き朝ごはん	21
付録＜はやねはやおきあさごはんカレンダー＆シール＞の使い方 ..	23

この冊子の
使い方



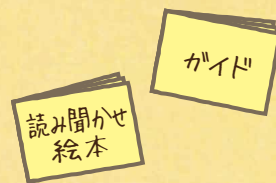
step 1

冊子 P11 ～ P12 を開き、
ミシン目に沿って折り目をつけ



step 2

折り目の部分を
端から切り離すと



step 3

ガイドと読み聞かせ絵本に分けて
使うことができます。

第1章

眠ることと起きること

はじめに

ヒトは、朝の光とともに目覚め、日中活動し、夜は脳と体を休めるというリズムを持っています。体温の変化やホルモンの分泌なども昼と夜、一日の中でリズムを持っているため、生活リズムを整えることが、心身ともに健康でいられる秘訣です。

ところが現代は、夜中でも照明で明るだけでなく、テレビやパソコン、スマートフォンなどから発せられる強い光の影響もあり、生活リズムが乱れやすい状況にあるといえます。このような“夜にぐっすりとは眠れない”状況は、大人はもちろん、成長過程にある子供たちにとって望ましくありません。なぜなら、睡眠には心身を休息させるとともに、脳と体を発達させる役割があるからです。

眠ること

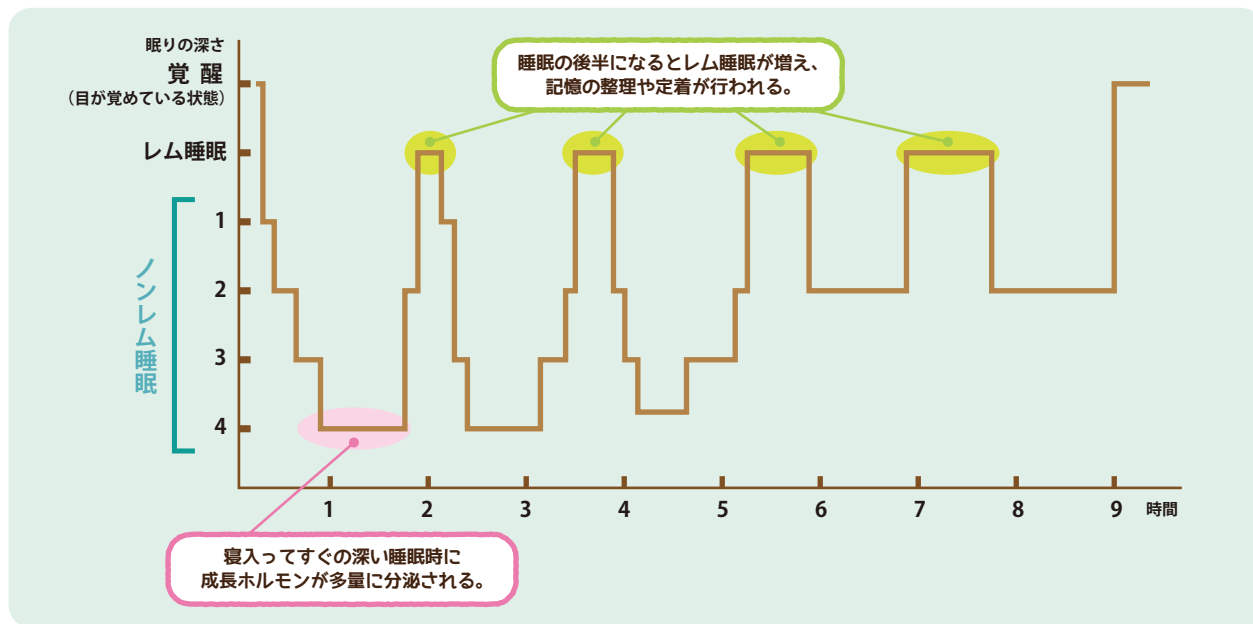
睡眠のリズムと役割



生まれてすぐの赤ちゃんは、「飲む—寝る」を繰り返していますが、生後4か月頃には、昼間起きている時間が長くなり夜は少しずつまとまって眠る、という一日のリズムができてきます。そして、このリズムに則って、成長に欠かせないホルモン等が分泌されるようになります。

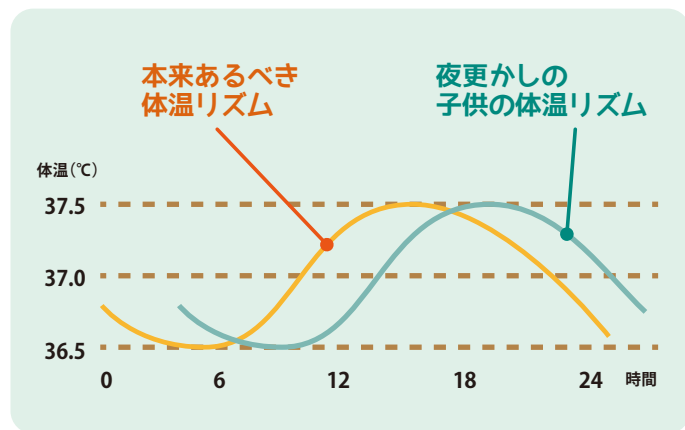
骨や筋肉を作ったり免疫力を高めたりするのに必要な**成長ホルモン**は、寝入ってすぐの深い睡眠時にたくさん分泌されています。また、体温を下げて眠りを誘ったり、抗酸化作用や思春期が来るまで第二性徴をおさえたりする働きをもつ**メラトニン**は、夜暗くなると分泌され始めます。どちらも子供の成長には欠かせない大切な脳内物質で、メラトニンは、一生のうち幼児期に大量に分泌されることがわかっています。

更に、睡眠はヒトの記憶にも関係しています。睡眠には性質の違う2種類の睡眠(レム睡眠とノンレム睡眠)があり、一晩にそれを繰り返しています。睡眠の後半になると増えるレム睡眠時に、その日起こったことや学習したことを繰り返し再生し、記憶の整理や定着を行っているのです。



夜更かしのリスク

夜更かしは子供にとって必要な睡眠時間を不足させたり、一日のリズムを狂わせたりします。夜更かしをして睡眠リズムが乱れると、下の図のように体温の上昇が後ろにずれてしまいます。これでは、午前中体温が上がらないため、脳も体もうまく働きません。また、睡眠時間が短くなるとレム睡眠が少なくなり、せっかく学習・経験したことが記憶に残りにくくなってしまいます。



午前中体温が上がらないと どうなるの？

体温は、寝ている間は低く、起きる時間近くになると上昇しはじめ、夕方から夜にかけてまた低くなるというリズムを持っています。体温の上昇は、脳や体が目覚めるのを手助けしてくれているので、体温が上昇するに当たって活発に動けるようになります。ところが、夜更かしによって体温の上昇が遅くなると、午前中起きているのに脳も体も働かない、時差ボケのような状態になってしまうのです。

これらのことから、子供が健やかに成長するためには、『質』『量』ともにきちんと睡眠をとる必要があります。生活リズムが乱れると、脳内物質の分泌や記憶の整理・定着に影響を与えてしまうので、午後9時頃には就寝させるように心がけましょう。

早く寝るためのポイント

① まずは早起き+外遊び

いきなり早く寝るのは難しいので、まず早起きからはじめましょう。そして昼間はたっぷり外遊びをさせてください。早く起きて、よく体を動かせば、疲れて早く寝ることができます。

② 暗く静かな環境をつくる

“寝つきやすい状態”にするために、寝る時間が近づいたら部屋の中も少しずつ暗くしていきましょう。テレビやパソコン、スマートフォンなどから発せられる強い光は、脳に刺激を与え“寝つきにくい状態”にします。また音の刺激もできるだけ少ないほうが眠るのに適しているので、これらの電子機器は寝る30分～1時間前に消すように心がけましょう。

③ 毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促す

時間を決め、その時間がき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、同じ時間に同じことを繰り返すことで脳に眠くなるサイクルができます。

起きるということ

私たちは日中見たり、聞いたり、体を動かしたりなどさまざまな活動をしています。それらをスムーズに行うためには、脳がしっかりと覚醒していなくてはなりません。『目覚める』『起きる』ということは、脳がきちんと覚醒しているということなのです。

体内時計と朝の光

私たちの体のさまざまな部分には体内時計と呼ばれるものがあります。体内時計の中心的な働きをしているものは脳にあり、ホルモンなどの分泌や睡眠―覚醒に関わっています。この体内時計は、24時間より若干長い人が多く、放っておくと日々ずれていってしまうので、どこかで修正する必要があります。そのずれを修正するのが、朝の光です。

朝の光にはもう一つ重要な役目があります。それが、セロトニンという脳内物質の分泌を促すというものです。



セロトニンの役割

目が朝の光を感じると、セロトニンが分泌されます。

セロトニンには、脳と体を覚醒させ日中活動しやすくするとともに、心のバランスを整える(イライラをおさえ、機嫌がいい状態にしてくれる)役割があります。更に、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。

セロトニンとメラトニンは、昼間と夜間で交互に働いているため、セロトニンがしっかり分泌されていないとメラトニンも不足し、寝つきが悪くなります。そうすると、日中眠くなったり、機嫌が悪くなったりするのです。

朝起きて、しっかりと活動するためには、夜ぐっすり眠ることが大切です。そのためには、セロトニンの分泌を増やすことが重要だといえます。

では、セロトニンの分泌を増やすためには、どうしたらよいのでしょうか。

セロトニンの分泌を増やすためには、『太陽の光』『リズムカルな運動・食事をきちんと噛んで食べること』『人と関わる(face to faceのコミュニケーションをとる)こと』が大切だといわれています。



セロトニン分泌を増やすために



朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。

網膜が光を感じるとセロトニン分泌が始まります。

お散歩などの軽い運動や、朝ごはんの配膳などのお手伝いで体を動かすことも効果的です。



朝ごはんをよく噛んで食べましょう。

「よく噛んで食べる」ということは、リズムカルに口を動かすということです。“リズムカルな運動”には体を動かすことの他に「よく噛んで食べること」も含まれています。



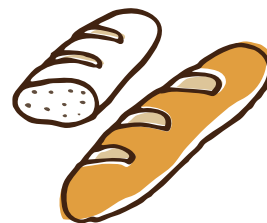
日中は元気に体を動かして遊びましょう。

明るい環境で体を動かすことは疲れて寝つきをよくするだけでなく、セロトニンを増やす効果もあります。また、家族やお友達とコミュニケーションをとることで気持ちも安定します。

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と分泌され、ぐっすりと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っていくのです。

第2章

朝ごはん



幼児期の食事

幼児期の子供は、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素が成人に比べて2～3倍多く必要です。なぜなら、日々の活動で消費するだけでなく、脳と体が発育・発達するためにも必要だからです。しかし、子供の胃は大人よりも小さく、消化する力も未熟なため、一度にたくさんの量を食べることができません。そこで、幼児期の子供は、3回の食事に加えて、間食(おやつ)をとることで1日の栄養量を摂取します。

エネルギーとは？

栄養素(主にたんぱく質・脂質・炭水化物)から得られる活動の原動力となるもの。体温の維持・運動・思考などの活動はすべてエネルギーを使って行われています。

栄養素とは？

食品に含まれていて、成長・発達・生命の維持に必要なもの。

たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラルの5種類を「五大栄養素」といいます。



朝ごはんの効果

私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。特に脳は、寝ている間も働いているため、朝起きたときには、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。

しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂りさえすればいいというわけではありません。朝ごはんでもう一つ大切なことは『よく噛んで食べること』です。『噛むこと』で、脳が覚醒し活発になります。

また、口に食べ物が入り、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、朝の排便習慣につながるのです。

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！

朝ごはんのポイント

① まずは“食べる習慣”をつける

忙しい朝は手の込んだメニューではなくてもかまいません。

『ご飯やパンなどの主食+卵や野菜などのおかず』を基本形にして、“何かを食べること”から始めてみましょう。慣れてきたら栄養バランスについて考えてみてください。

② 毎日決まった時間に食べる

同じ時間に食べることで、お腹がすくりズムができます。

③ 誰かと一緒に食べる

お父さん、お母さん、きょうだいなど誰かと一緒に食べましょう。一緒に食べることでより食欲がわいてきます。

また、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや箸の使い方、

食事の作法などを教える機会にもなります。





朝ごはんで食べたい食材



脳と体のエネルギーのもと! ごはん・パン

ごはん・パンなどの主食は、体温を上げる働きがあり、活動の原動力になります。



肉や骨、血液のもと! 納豆・卵・乳製品・豚肉

たんぱく質を多く含む食品は、体の成長には欠かせません。そして、これらの食品に含まれるビタミンB1やリジン(必須アミノ酸)は、ブドウ糖が有効に脳細胞で使われるよう補助してくれます。



体の調子を整える! 野菜・果物

野菜・果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、体の調子を整え、抵抗力をつける働きがあります。また、野菜・果物は食べたものを栄養素に変える働きを持つ「酵素」を多く含んでいます。「酵素」は熱に弱いという性質があるので、生で食べるとより効果的です。旬のものは特に栄養価が高いので積極的に食べるようにしましょう。

次のページでは、これらの食材を使ったレシピをご紹介します。



カンタン! 朝ごはんレシピ

1. ごはんを使ったレシピ

納豆ごはん

納豆は手軽で栄養満点。お醤油の代わりに海苔の佃煮を使ってもおいしいです。青菜を茹でたものやしらすなどをトッピングすれば彩りも良くなり、より栄養価が高くなります。

チーズとかつお節の混ぜご飯

チーズはサイコロ状に切り、かつお節にしょうゆ少々をかけたものと一緒にご飯と和えます。

2. パンを使ったレシピ

ミニホットドッグ

ソーセージを焼き、レタス・キャベツ・トマトなどの野菜やチーズも一緒に切れ目を入れたロールパンにはさみます。

ロールサンド

サンドイッチ用パンにクリームチーズとジャムを塗って、ラップでくるくると巻きます。



3. お味噌汁とスープのレシピ

豚汁

お好みの野菜と豚肉をだし汁で煮て、火が通ったら味噌を溶きます。野菜はその時にあるものを使い、色々な味を楽しみましょう。

ベーコンと野菜のスープ

みじん切りにしたニンニクとベーコン、野菜を入れて炒め、水・トマトケチャップで煮て、塩・コショウで味を調えます。野菜を細かく切ると時間短縮になります。



4. デザートとスムージーのレシピ

フルーツヨーグルト

季節のフルーツとヨーグルトを和えたり、ジャムやシリアル(コーンフレークなど)を合わせるのもおすすめです。

グリーンスムージー

生野菜・フルーツ・水をミキサーで混ぜ合わせます。ほうれん草や小松菜はクセも少ないので飲みやすいです。

これらのレシピは1+3、2+4、2+3+4など組み合わせると栄養バランスが良くなっていきます。

第3章

体を使った遊び

ヒトは動く生き物ですが、最初から上手に寝返りを打ったり、這ったり、立って歩いたりできるわけではありません。未熟な段階から何度も繰り返すことにより、次第にスムーズに行えるようになっていきます。

幼児期の体を使った遊びは、動きの発達に寄与するだけでなく、基礎的な体力の向上や人間関係・コミュニケーション能力を育むなどの効果があり、健康な心と体を育てるためにもとても重要です。





幼児期に身につけたい「動き36」

次のページの図は、生涯において、日常生活、遊び、運動(スポーツ)を実施していく中で、子供たちが経験しておくことが必要な動きです。

幼児期に運動の経験が偏った場合、子供の健やかな発育・発達にとってマイナスになることがあります。幼児は仲間と群れて夢中になって体をいっぱい動かす中で、様々な動きを身につけ、運動能力を高めていくのです。

遊びの要素を取り入れ、楽しみながら積極的に体を動かす中で、36種類の動きを身につけましょう。

幼児期に身につけたい「動き 36」



たつ



さかだちする



すべる



もつ



つかむ



ふる



おきる



のる



とぶ(垂直に)



ささえる



あてる



なげる



まわる



うく



のぼる



はこぶ



とる



うつ



くむ



あるく



はう



おす



わたす



ける



わたる



はしる



くぐる



おさえる



つむ



ひく



ぶらさがる



はねる



およぐ



こぐ



ほる



たおす

遊ぶことは学ぶこと

幼児の遊びには、集団で行うものやルールのあるものが多くあります。遊びの中でコミュニケーションをとることは、社会性の発達を促し、ルールや規範を理解し遵守することを学ぶ機会になっています。

また、遊びの中で、数を数えたり、役割を分担したり、遊び方を工夫したりするなど、創造的な思考も行われているため、将来的に教科の学習につながる原初的な学びをたくさん経験しているといえます。

思いきり体を動かして遊ぶことは、おなかがすいておいしく食事ができたり、疲れてぐっすり眠ることができるといように、規則正しい生活リズムを作ることにもつながります。生涯にわたって健康な心と体で充実した生活を送るためには、幼児期の遊びはとても大切なものなのです。

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

あんたがたどこさ

準備…タオルやひもを十字に並べます

- ①『あんたがたどこさ』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しょう。



あ♪ん♪た♪が♪た♪ど♪こ さ♪！

あんたがたどこさ ひどこさ
ひどこさ くまもとさ
くまもとどこさ せんばさ
せんばやまにはたぬきがおってさ
それをりょうしがてっぽうでうってさ
にてさ やいてさ くてさ
それをこのはでちよいとかぶせ

風船つき

準備…ビニール袋を膨らませて口を閉じ、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しょう。

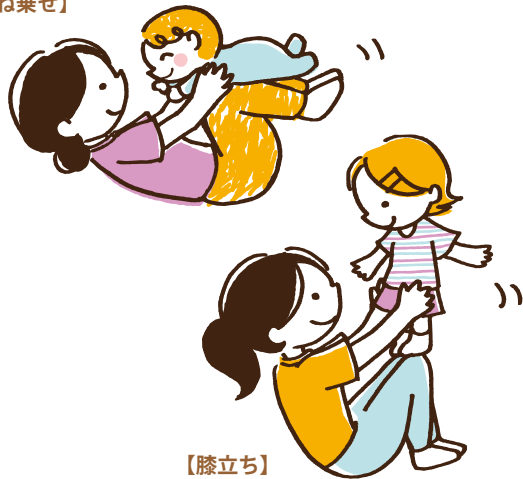
■ 膝立ち

- 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。

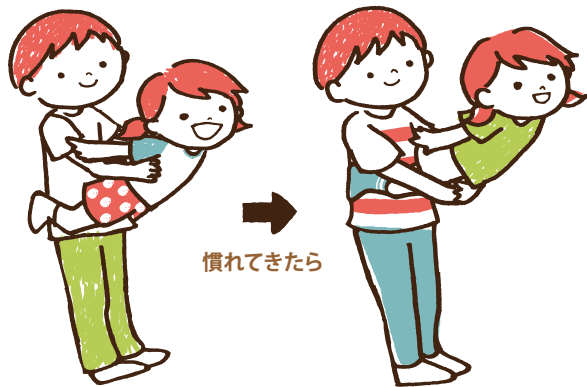
ヒコーキ

- ①子供を前向きにだっこし、両足で大人の脇腹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、回ったりしましょう。
- ③慣れてきたら、子供の骨盤あたりを持ってみましょう。

【すね乗せ】



【膝立ち】



慣れてきたら

ここからはじめる！



子供が実践！編



check!
check!

【ステップ1】

- ☐ 朝7時頃までに起きている
- ☐ 毎日朝ごはんを食べている
- ☐ 夜9時頃までにお布団に入っている

【ステップ2】

- ☐ 「おはようございます」「おやすみなさい」「いただきます」「ごちそうさまでした」などのあいさつができる
- ☐ 食器をそろえたり、片付けたり、お手伝いができる
- ☐ 家族や友達と体を動かして遊んでいる

【ステップ1】が全部チェックできたら、【ステップ2】に進んでください。

早寝早起き朝ごはん



大人がすすめる!編



【ステップ1】

- ☐ 朝起きたら、カーテンを開ける
- ☐ 子供と一緒に体を動かして遊んでいる
- ☐ 時間になったら、寝るように促している

【ステップ2】

- ☐ 栄養バランスのとれた食事をしっかりと噛んで食べている
- ☐ テレビやゲームなどについて家族でルールを決めている
- ☐ 寝る前の「お約束(絵本の読み聞かせや子守唄など)」を作り、実行している

まずはできることから始めて、1つずつチェックできるものを増やしていきましょう!

付録<はやねはやおきあさごはんカレンダー&シール>の使い方

カレンダーを使って、毎日の生活を記録してみましょう。
早寝早起き朝ごはんができたり、やくそくが守れたら、シールを貼ってください。

	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7
<div> <div>6じ 30ふん</div> <div>におきる</div> </div>							
<div> <div>あさごはん</div> </div>							
<div> <div>9じ 00ふん</div> <div>にねる</div> </div>							
<div> <div>やくそくをまもった</div> </div>							

日付を
記入しよう

“おきる時間”と
“ねる時間”を
記入しよう

やくそく

おそとであそぶ

家族で決めたやくそくを
記入しよう

※付録の<はやねはやおきあさごはんカレンダー>と<ぬりえ>はホームページからダウンロードすることができます。

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

執筆協力者



鈴木 みゆき(すずき みゆき)

和洋女子大学人文学群教授

お茶の水女子大学大学院修了。医学博士。子どもの早起きをすすめる会発起人。研究テーマは子どもの発達に及ぼす生活リズムの影響。2007年より現職。



小野 友紀(おの ゆき)

聖徳大学短期大学部保育科講師

保育所給食の現場で約20年間、管理栄養士として勤務。現在は聖徳大学短期大学部で「子どもの食と栄養」を担当。研究のテーマは離乳食、乳幼児期・学童期の食育など。2013年より現職。



吉田 伊津美(よしだ いづみ)

東京学芸大学教育学部准教授

専門は保育内容「健康」、体育心理学。文部科学省幼児期運動指針策定委員会ワーキンググループ委員など。2005年より現職。



成田 奈緒子(なりた なおこ)

文教大学教育学部教授

小児科専門医・医学博士。1987年神戸大学医学部卒業。1994年から1998年まで米国セントルイス・ワシントン大学医学部留学。2005年より文教大学教育学部特別支援教育専修准教授、2009年より現職。



中村 和彦(なかむら かずひこ)

山梨大学大学院教育学研究科教授

専門は発育発達学、運動発達学、健康教育学。文部科学省幼児期運動指針策定委員会委員、中央教育審議会特別委員会委員、日本体育協会ジュニアスポーツ指導員部会部会長などを歴任。NHK教育テレビ「からだであそぼ」の監修者。2011年より現職。

発行 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

〒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
<http://www.hayanehayaoki.jp/>

早寝早起き朝ごはんガイド(幼児用) 平成24年3月発行、平成26年11月改訂

「早寝早起き朝ごはん」運動は、運動の趣旨にご賛同いただいた
「早寝早起き朝ごはん」全国協議会推進会員からのご支援により、
様々な普及啓発を行っています。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会推進会員一覧

(平成26年11月現在、五十音順、敬称略)

【企業会員】

(株)伊藤園、(株)内田洋行、エムエフエス(株)、(株)旺文社、大塚食品(株)、大塚製薬(株)、キッコーマン(株)、(株) good deli、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)、東京コカ・コーラボトリング(株)、(株)ナガセ、(株)ニチレイ、(株)日本教育新聞社、日本マクドナルド(株)、ブリヂストンBRM (株)、(株)明治、雪印メグミルク(株)、(株)若葉共済会

【公益法人等・個人会員】

(一社)家の光協会、一の沢發揮塾、(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P C A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、佐々木貴康、清水浩利、鈴木みゆき、中村岩男、松岡浩蔵、村田佳祐、森田秀作