

早寝早起朝ごはん ニュースレター



「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4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38号

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



文部科学大臣
末松 信介

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。

子供たちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が必要です。子供たちの規則正しい生活習慣を社会全体で推進するために平成18年度から始まった「早寝早起朝ごはん」国民運動も、今年で16年目を迎えております。

この運動は、「早寝早起朝ごはん」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、幅広い関係の皆様の御尽力により、子供たちの生活習慣の確立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。関係の皆様改めて感謝申し上げます。

令和2年の年明け早々から世界中に広がり始めた新型コロナウイルス感染症は、外出機会の減少や運動不足などによるストレスの増大、生活習慣の乱れなど、私たちの日常生活に大きな影響を与えました。令和3年度全国学力・学習状況調査の結果によると、学校の臨時休業中に規則正しい生活を送れていなかったという子供たちも一定数おり、教育現場からは学校再開が難しかったという声が聞かれました。

これまでの生活様式や生活環境が大きく変化する中であっても、子供たちが主体的、自律的に規則正しい生活を送る力を身に付けることは、自らの手で豊かな未来を切り開いていくために極めて重要なことです。

文部科学省は、独立行政法人国立青少年教育振興機構と連携した「早寝早起朝ごはん」国民運動を推進するためのフォーラムや、中学校や高等学校を指定し、生活習慣の確立を図る取組についての調査研究、地域における家庭教育支援などを通じ、学校・家庭・地域が一体となって「社会総がかり」で子供たちの健やかな成長を支える取組を進めています。

皆様におかれましては、これからも「早寝早起朝ごはん」国民運動の一層の充実に、引き続き御支援・御協力をいただきますよう、心からお願い申し上げます。



こんな活動に取り組みました!



“子どもたちを真ん中に”チーム竜王の挑戦! ～子どもたちに健康的な生活習慣を～

滋賀県竜王町教育委員会

当教育委員会では、学校教育と社会教育が連携を密に、2年目の「早寝早起き朝ごはん」推進校事業に取り組んでいます。

昨年は町内唯一の竜王中学校と生涯学習課の取組でしたが、今年は2小学校を加え町内全小中学校と生涯学習課が一丸となって、人口約12,000人の小さな町だからこそ出来る「チーム竜王」として取組を進めています。

生涯学習課は、地域・家庭を対象に啓発リーフレットの全戸配布や、全町域対象の「教育フォーラム」の開催で家庭や地域の教育力向上をめざしています。また、小中学校では、児童会・生徒会活動として取り組み、子ども同士の横のつながりから規則正しい生活習慣の実践を呼びかけ、更に学校では「学年だより」やHP等により保護者へ啓発をすると共に、啓発看板を廊下等に掲示し健康的な生活を促す取組を展開中です。

昨年のフォーラムでは、東北大学川島隆太先生に脳科学からみた「早寝早起き朝ごはん」と睡眠の大切さを分かり易くお話して頂きました。嬉しかったのは、受講した中学生が、自分たちとスマホとの関係に危機感を抱き、生徒会新聞を全校生徒に配布して警鐘を鳴らしたことです。また、フォーラムに参加した生徒が積極的に実践するなど「当事者の気付きから行動へ」と繋がり大きな励みとなりました。

今年のフォーラムは、ネット社会の実情に詳しい兵庫県立大学 竹内和雄先生をお迎えし、私たちの生活に深く浸透しているスマートフォンを取り上げました。いつでも最新情報が得られ手軽で便利な反面、つい夢中になり夜更かし等の生活の乱れにも

繋がるなど、スマホの持つ「光と影」。手放せないスマホとどう付き合えばいいのか?大人と子どもが共にそのあり方を考え、何気ない日常に潜む危機感を共有したところです。

また12月には、再度、川島隆太先生をお招きして、竜王中学校全生徒を対象に講演をお願いし、研究に裏打ちされた先生の明快なお話を聞くことができました。「早寝早起き朝ごはんなどの規則正しい生活習慣を自分事」と考える有意義な機会となりました。

頭では分かっているがなかなか実行出来ない「早寝早起き朝ごはん」。今一度、私たちの日常を振り返り自らを戒めながら、子どもたちの健やかな成長をめざしています。



廊下の啓発看板(竜王中)



生徒会新聞(号外)



2021.09発行「早寝早起き朝ごはん」ジャーナル(町内全戸配布リーフレット)

箕面市の食育3つのアクション

大阪府箕面市みどりまちづくり部箕面産と食の推進室

箕面市では、生涯にわたって心もからだも健康に過ごすためには正しい食習慣を身に付けることが大切だと考え、毎日の食生活における目標を「箕面市の食育3つのアクション」として掲げ、市民のみなさんに実践を呼びかけています。

■箕面市の食育3つのアクション

①朝食宣言!毎日食べます「朝ごはん」

いい一日はいい「朝ごはん」から。朝ごはんを食べて規則正しい生活リズムを身につけましょう。

②食は健康!野菜たっぷり「バランスごはん」

健康な食生活の基本は、量と栄養素を過不足なく取ることです。「いろんな野菜をたっぷり」「3食をバランス(味付け・量・種類)よく」食べましょう。

③お米習慣!匂と味わう「お米のごはん」

お米を主食に身近な食材を食べる「日本型食事」は、栄養的にも地産地消の観点からも優れています。地元で採れた四季折々の自然の恵みを味わいましょう。

■取り組み例

1、「おにぎりランチ」募集

箕面市在住・在職・在学のかたを対象に「おにぎりを主食とする箕面産の野菜を使ったランチ」の写真の募集を行っています。今年度は令和4年1月31日まで募集しており、11月時点でさまざまな年代のかたから100件を超える応募がありま

した。応募いただいた写真を掲載したブログも、大勢のかたに閲覧いただき、楽しみながら食育を実践するきっかけになっているのではないかと感じています。

2、箕面市統一キャンペーン

今年度は市の統一キャンペーンとして「箕面市の食育3つのアクション」の普及啓発に取り組むこととなり、市広報紙に箕面市の食育に関する特集記事を掲載しました。さらに、そのキャンペーンロゴを市の発行するちらしやポスターなど様々な媒体に使用し、食育の実践を広く呼びかけることができました。

今後も市民のかたが日々の食生活の中で「3つのアクション」を実践できるよう働きかけていきます。



キャンペーンロゴ



データで見る「早寝早起き朝ごはん」(第3回)

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会では、平成30年に『「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究会」(委員長:明石要一)を設け、子供の頃の「早寝早起き朝ごはん」をはじめとする規則正しい生活習慣や様々な体験と、大人になった現在の自尊心や共生感等の資質・能力等との関係について調

査・分析を行ってまいりました。このたびその結果がまとまりましたので、概要を3回シリーズでお知らせします。第3回となる今回は、子供の頃の家庭の経済状況や「早寝早起き朝ごはん」という規則正しい生活習慣、親からの生活習慣に関するしつけと資質・能力との関係についてご報告します。

結果 1

家庭の経済状況に関わらず、子供の頃「早寝早起き朝ごはん」という規則正しい生活を送っていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。また、親から生活習慣に関するしつけを受けていた人ほど、家庭の経済状況に関わらず、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられた。

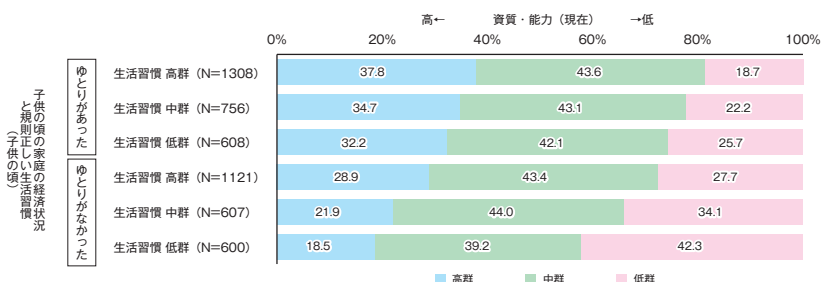


図 1-1 子供の頃の家庭の経済状況及び規則正しい生活習慣と現在の資質・能力

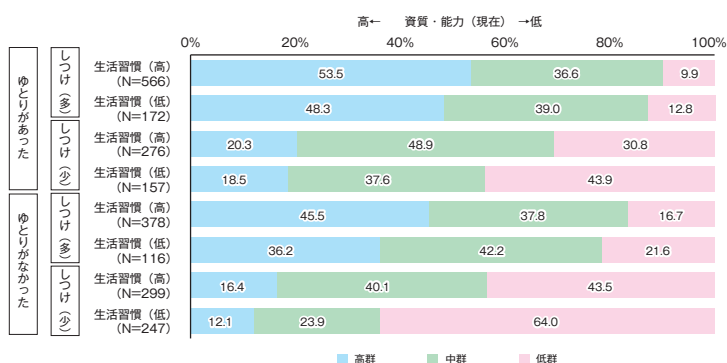


図 1-2 子供の頃の家庭の経済状況別の親からのしつけ及び規則正しい生活習慣と現在の資質・能力

子供の頃の家庭の経済状況及び規則正しい生活習慣と大人になった現在の資質・能力の関係についてみると、経済状況に関わらず、規則正しい生活習慣をよく行っていた人ほど現在の資質・能力が高い人の割合が多い傾向がみられた。また、子供の頃、親から規則正しい生活習慣に関する「しつけ」をよく受けていたかを加えると、家庭の経済状況に関わらず、子供の頃に親からの規則正しい生活習慣に関するしつけをよく受けていた人は、現在の資質・能力が高い人の割合が多くなる傾向がみられた。

子供の頃の「規則正しい生活習慣」については、「小学生の頃の起床時刻や就寝時刻はだいたい何時頃でしたか」「小学生の頃、毎日、朝食を食べていましたか」の回答をそれぞれ得点化し、各質問項目の合計得点を項目数で除して算出した平均値をもとに「規則正しい生活習慣」の合成変数を作成した。

子供の頃の「親から規則正しい生活習慣に関するしつけ」については、「毎朝、きちんと朝食を食べること」「毎朝、決まった時間にきちんと起きること」「夜ふかしをしないで早く寝ること」の回答をそれぞれ得点化し、各質問項目の合計得点を項目数で除して算出した平均値をもとに「親から規則正しい生活習慣に関するしつけ」の合成変数を作成した。

大人になった「現在の資質・能力」については、国立青少年教育振興機構が過去に実施した研究成果をもとに検討を行い、自然体験や生活体験などの様々な体験活動を通して得られる資質・能力として「自尊心」「共生感」「意欲・関心」「規範意識」「人間関係能力」「職業意識」「文化的作法・教養」「へこたれない力」を取り上げた。

結果 2

家庭の経済状況に関わらず、子供の頃「早寝早起き朝ごはん」という規則正しい生活を送っていて、体験活動をよく行っていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。

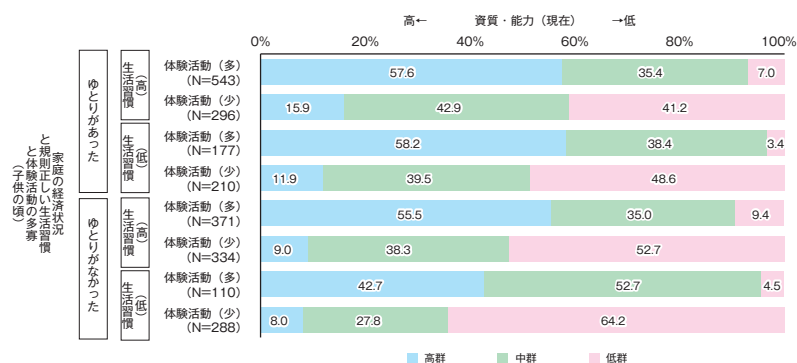


図 2 子供の頃の家庭の経済状況別の規則正しい生活習慣及び体験活動の多寡と現在の資質・能力

子供の頃の家庭の経済状況及び規則正しい生活習慣に体験活動を加えて現在の資質・能力との関係をみると、家庭の経済状況にゆとりがあったか否かに関わらず、子供の頃に規則正しい生活習慣や体験活動をよく行っていた人ほど、そうでなかった人に比べ、大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多くなる傾向がみられた。

朝食摂取率の向上について

文部科学省家庭教育支援室

近年、子供たちの生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。子供たちが健やかに成長していくためには、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適切な運動など、規則正しい生活習慣が大切です。

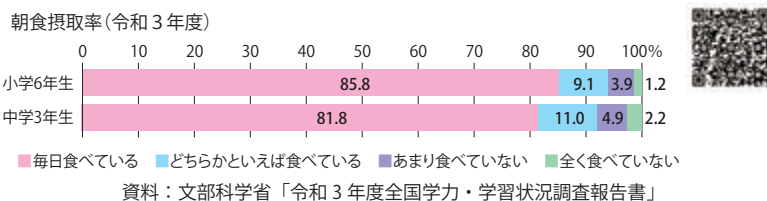
令和3年3月、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため、令和3年度からおおむね5年間の計画期間とする第4次食育推進基本計画が策定されました。その中では、子供の朝食欠食率を0%にするという目標が掲げられています。

一方、同年8月31日に令和3年度全国学力・学習状況調査の結果が公表され、「朝食を毎日食べているか」という質問に対して、8割を超える子供は朝食を「毎日食べている」と回答していますが、依然として「あまり食べていない」、「全く食べていない」と回答した小学6年生は5.1%（令和元年度4.6%）、中学3年生は7.1%（令和元年度6.9%）という結果であり、朝食を食べない児童生徒がいる状況は変わっていません。

文部科学省では、子供たちの生活習慣の確立に向けた取組の一層の推進を図ることを目的に、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を実施しています。生徒会や保健委員会の生徒達が主体となった取組や、家庭・地域と連携したPTA活動での朝食レシピづくりの取組など、全国で62の団体が表彰されました。

いずれも子供たちの生活習慣の確立を図るため、地域の実情に応じた効果的な連携や工夫などが盛り込まれています。

令和2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
URL: https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/1413410_00003.htm



令和3年度「楽しい子育て全国キャンペーン」

～家庭で話そう！我が家のルール・

家庭のきずな・命の大切さ～

三行詩優秀作品発表!!

文部科学省、公益社団法人日本PTA全国協議会では、家族の会話やコミュニケーションから育まれるきずな・家庭のルール、「早寝早起き朝ごはん」といった子どもたちの基本的な生活習慣づくりなど、家庭教育の大切さや命の大切さについて、家族で話し合い一緒に取り組むことを社会全体に呼び掛けていくため、毎年これらをテーマとする三行詩を募集し表彰を行なっています。

今年度は119,888点の応募があり、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会会長賞は以下のとおり決まりました。

小学生の部 埼玉県 酒井 大希

朝は、ばたばた。
昼は、ばらばら。
夜は、みんなでぼっかぼか。

中学生の部 新潟県 小日向 優

部活で疲れて家着けは
待っているのは山盛りごはん
母よ、さすがに多すぎる

一般の部 栃木県 郷間 賢一

食事中 スマホを見てると
「パパ今何やってたの？」
妻より恐い娘の眼。

「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、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、(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、全国友の会、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、(公社)日本一輪車協会、(公財)日本英語検定協会、(公財)日本数学検定協会、(公財)日本スポーツ協会日本スポーツ少年団、(NPO)日本成人病予防協会、(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、(NPO)日本らばい協会、(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、日高町、(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、菊池 清、鈴木みゆき、外川 泉、中村岩男、新山雄次、西中孝樹、久次辰巳、星野恭子、松岡浩蔵、村田佳祐、森田聡子、森田秀作

推進会員数：83(令和3年12月現在)