

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5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45号

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



公益社団法人
日本PTA全国協議会
会長 後藤 豊郎

「早寝早起き朝ごはん」国民運動が、家庭・学校・地域はもとより、企業、関係機関の皆さまのご尽力により、多くの保護者に広がっていることに感謝を申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の世界的流行を経て、世界は大きく変化しました。学校教育においても「令和の日本型学校教育」の理念に基づいた大きな変化を感じています。家庭教育について教育基本法には、「保護者は、子の教育について第一義的責任を有する」と記されています。社会がどのように変化しても、その責任は変わることなく、保護者も新しい教育の理念を理解し、家庭教育の中にも反映していくことが求められていると感じています。

P T Aの活動の中にも、従来から「早寝早起き朝ごはん」の具体的な活動につながる「眠育」や「食育」の取り組みが展開されてきました。子供たちが主体的に食育に関わる「弁当の日」や活躍するスポーツ選手の睡眠に対する姿勢を学ぶ眠育、また情報リテラシーの視点から、デジタルデバイスの活用の際に睡眠前の活用を制限するルール作りなど、様々な視点から学びを共有してきました。

しかし、こうした取り組みも「誰かから提供されるもの」から「自分で取り組むもの」への変化が必要だと考えます。社会の多様化によって、家庭のあり方も様々です。学校教育に限らず家庭においても個別最適な取り組みが必要になってきました。そうした家庭における個々の取り組みを、社会として支えていくことが必要なのではないでしょうか。家庭・学校・地域が一層手を携え、子供たちの心と体の成長において重要な「食」と「睡眠」の大切さを啓発する「早寝早起き朝ごはん」国民運動が更に浸透し、野外活動を楽しむ「体験の風をおこそう」運動との連携等様々な側面をもってより力強く実践していけるよう願っております。

私たち公益社団法人日本P T A 全国協議会においても、令和5年度は従来の事業を継承しつつ、これからの時代に必要と考えを取り入れながら事業を展開していきます。この「早寝早起き朝ごはん」国民運動も、全国協議会の一員としてしっかりと推進していくことをお約束するとともに、引き続き関係各位のご支援をお願い申し上げます。

子供に身につけて欲しいことに関するアンケート

結果概要(2)

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が令和3年度に実施したアンケートの結果について、第42号に続き、第2弾として紹介いたします。

1 本アンケートについて

子供たちの健やかな成長を目指した国民運動を展開するに当たり、新たな視点で事業運営を実施するための基礎資料を得ることを目的として「親が子供に身につけさせたいこと」をテーマにしたアンケートを実施しました。

本アンケートの実施にあたりましては、公益社団法人日本PTA全国協議会と連携し、所属する64協議会へ回答への協力を依頼したほか、Web調査も併せて実施し、合計で4,985件の回答を得ました。(日本PTA全国協議会関連、1,763件Web調査3,222件)

回答者	単位:人
10代	1
20代	215
30代	1,421
40代	2,595
50代	693
60代以上	57
無回答	3

回答者	単位:人
母親	2,836
父親	2,119
その他	18
無回答	12

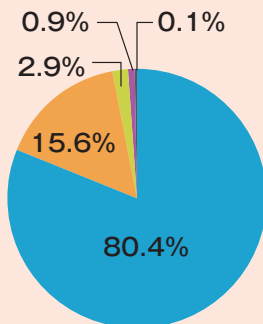
2 子供に身につけて欲しいこと

子どもに身につけて欲しいこととして、5つの大項目を用意し、それぞれ小項目で詳細な内容について、「身につけて欲しいと思う」「どちらかと言えば思う」「どちらかと言えば思わない」「思わない」という選択肢から一つを選んでいただく方法で回答を収集しました。

(1) 礼儀・マナーについて

この項目において、「身につけて欲しいと思う」が最も多かった設問は、「謝意(ありがとう・ごめんなさい)を伝えることができること」でした。一方で、「電車やバスで席をゆずること」は、「そう思う」の割合は最も低い値でした。

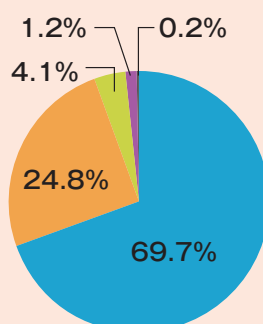
図1 謝意(ありがとう・ごめんなさい)を伝えることができること



(3) スマホ・ゲームについて

この項目において、「身につけて欲しいと思う」が最も多かった設問は、「インターネットの正しい使用方法を身につけること」でした。また、その他、「時間や場所など家族でのルールを決めて使用すること」「ネットから情報を取捨選択すること」「学校や地域で取り組んでいるルール規則を守ること」も同程度の割合で高い値となりました。

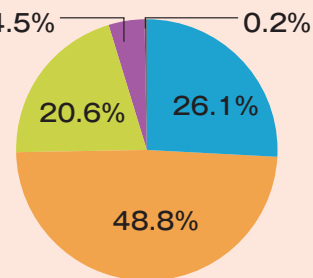
図3 インターネットの正しい使用方法を身につけること



(2) 体験活動について

この項目において、「身につけて欲しいと思う」が多かった設問は、「普段から外で遊んだり体を積極的に動かすこと」「本(絵本、童話、小説など)を読むこと」が同程度の割合でした。一方で、「ボランティアや地域の活動に積極的に参加すること」は、「そう思う」の割合は低く、今回行ったアンケートの全ての設問の中で、最も低い値でした。

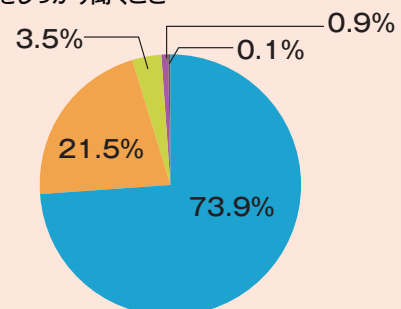
図2 ボランティアや地域の活動に積極的に参加すること



(4) その他

この項目では、上記の分類以外の設問となります。「身につけて欲しいと思う」が最も多かった設問は、「人の話をしっかり聞くこと」でした。

図4 人の話をしっかり聞くこと



■ そう思う ■ どちらかと言えば思う ■ どちらかと言えば思わない ■ 思わない ■ 無回答

こんな活動に取り組みました

「渋谷区山谷かきのみ園キャラバン隊」

令和5年7月8日(土)

渋谷区山谷かきのみ園で実施された「かきのみ園祭り」に訪れた約200名の園児とその保護者を対象に「早寝早起き朝ごはん」のPRを行いました。かきのみ園の元気いっぱいな園児たちに、「早寝早起き朝ごはん」の紙芝居を披露するとともに、キャラクター2体と一緒に「早寝早起き朝ごはん」ダンスを踊り、キャラクターと触れ合う時間を設けることで、園児に直接「早寝早起き朝ごはん」の大切さを伝えました。また、保護者に向け、資料を配布し「早寝早起き朝ごはん」の重要性を伝え、普段の生活から心がけてもらえるよう働きかけも行いました。



令和5年度「こども霞が関見学デー」

令和5年8月2日(水)・3日(木)

文部科学省を中心に各府省庁が連携し、子供たちが夏休みに広く社会を知る機会として、「こども霞が関見学デー」が8月2日・3日に開催されました。「早寝早起き朝ごはん」全国協議会でもブースの出展を行いました。

本ブースでは、「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やマグネット作りを行い、2日間で約1,200人の子供たちが体験しました。また、保護者の方に向けて各種ガイドブック等の配布を行い「早起き朝ごはん朝ごはん」の重要性について普及啓発を行いました。親子で資料を見ながら「夏休みも生活リズムをきちんと整えないとね。今日は早寝しようね。」といった会話をしている様子が見られました。



朝ごはんポケットレシピⅢ

朝活を楽しもう！気軽に続けられる

令和5年3月に子供たちが自分で作ることができ、かつ栄養バランスの取れた朝食のレシピをまとめた「朝ごはんポケットレシピⅢ」を作成しました。「小学校低学年」、「小学校中学年」、「小学校高学年」の区分で、各区分の子供たちが一人で作ることができるレシピを掲載しています。

また、「親子で作る」レシピも紹介し、朝食を通じたコミュニケーションの促進も期待できます。合計13レシピ掲載されていますので是非チャレンジしてみてください。

材料 (2人分) *Ingredients (2 People)*

ごはん	蒸籠2杯分	エネルギー	319kcal
かつおぶし	10g (小半粒1粒×2)	タンパク質	13.5g
じゃこ	小さじ2	脂質	5.3g
野沢菜	20g	炭水化物	57.6g
プロセスチーズ	2個	塩分	1.3g
めんつゆ	大さじ2		

作り方 *Recipe*

1. ご飯に、かつおぶし、じゃこ、1cmほどに切った野沢菜を加える。さらに、チーズを小さくちぎって加える。
2. ①にめんつゆを加え、よく混ぜる。
3. ラップにつつんで、にぎればできあがり。

【協力】公益社団法人全国学校栄養士協議会、服部栄養専門学校

～文部科学省より～

「こども霞が関見学デー」及び全国学力・学習状況調査の結果について

文部科学省総合教育政策局
地域学習推進課家庭教育支援室

28の府省庁等が連携し、「こども霞が関見学デー」を8月2日・3日に開催しました。

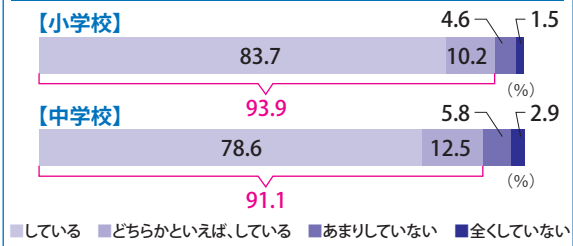
文部科学省では、子供たちと永岡前文部科学大臣が交流するプログラムや、内閣官房主催で文部科学省協力の下、2025年に開催される大阪・関西万博を学ぶイベントなど子供たちの学びにつながる50以上の会場及びオンラインプログラムを実施しました。「早寝早起き朝ごはん」全国協議会からも出展いただき、体験を通じてたくさんの親子が規則正しい生活習慣の重要性について理解を深めていました。

続いて、7月31日に令和5年度全国学力・学習状況調査の結果が公表されました。「朝食を毎日食べているか」という質問について、肯定的に回答した児童生徒の割合は、小学校で93.9%、中学校で91.1%となっています。

詳しい調査報告書はウェブサイトで公表されています。



(児童生徒質問紙) 朝食を毎日食べている



資料：文部科学省「令和5年度全国学力・学習状況調査報告書」

つないでいこう♪ 「早寝早起き朝ごはん」

ここは、「早寝早起き朝ごはん」国民運動に関わっている人同士がつながっていくコーナーです！次はあなたとつながるかも！

お名前

宇賀 貴浩 さん



ご所属

滋賀県教育委員会事務局生涯学習課

「早寝早起き朝ごはん」との関わり

当課では、「早寝・早起き・朝ごはん」をきっかけに健康的な生活習慣づくりを推進するため、研修会等においてのぼりやガイドブックの配布・展示など、視覚的にも関心を高める方法で情報提供を行い、啓発活動に取り組んでいます。

さらに、学校やPTA、企業・事務所など、さまざまな団体のニーズに対応した家庭教育に関する出前講座「インターネットと子育て」を実施し、「早寝・早起き・朝ごはん」の重要性を訴えています。

ひとこと♪

出前講座では、「もう一度基本に戻って、脳の仕組みから『早寝・早起き・朝ごはん』を伝えていきたいと思った。」「朝ごはんや睡眠など、生活習慣の改善がとても大切であり、少しずつでも実践していこうと思った。」などの感想をいただきました。「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣づくりは、子どもたちの将来における健康で調和のとれた生活様式を支える基盤となり得るとされています。子どもの健やかな未来に向けての取組を続け、支援していきたいと考えています。



「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)アースダンボール、(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)、コンパスグループ・ジャパン(株)、(株)玉川繊維工業所、(株)日本教育新聞社、日本マクドナルド(株)、(株)明治、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、大阪府健康管理士会、大船T's形成クリニック、(学)岡本学園 平和台幼稚園・南流山幼稚園、お米マン OKOME-MANプロジェクト実行委員会、(認定NPO) おやし日本、(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、(公財)学校給食研究改善協会、神谷歯科医院、(一財)教職員生涯福祉財団、ココスキラボ、子どものごはん栄養ノート、(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、社会とともに子どもの睡眠を守る会、上越教育大学、(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、瀬川記念小児神経学クリニック、(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、東京大学 システムズ薬理学教室、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、(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、(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、(NPO)幼児教育従事者研究開発機構、陽電研究室、石田和也、井手庸介、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、山岡風太

推進会員数：83(令和5年9月現在)