

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6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46号

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



謹賀新年



文部科学大臣
盛山 正仁

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。

平成18年度にスタートした「早寝早起き朝ごはん」国民運動も、今年で18年目を迎えることとなりました。この間、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会をはじめ、PTA、青少年団体、教育・スポーツ・文化芸術関係団体、経済界など、幅広い関係団体の皆様のお力添えいただいたおかげで、家庭や学校、地域の生活に根ざした様々な取組が全国に広がりました。子供たちの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上に多大な貢献をしてこられた「早寝早起き朝ごはん」全国協議会をはじめ関係各位の皆様のご尽力に感謝を申し上げるとともに、深く敬意を表します。

長期化したコロナ禍では、外出自粛等により運動不足による身体的及び精神的な健康を脅かす健康二次被害の問題も指摘されるなど、子供たちの生活習慣や健康について改めて考えさせられる機会となりました。感染症の位置付けが5類へ移行した後は、徐々に様々な活動も再開され、以前の日常を取り戻しつつあります。今後は、こうした経験を踏まえ、より一層健康づくりに取り組めるよう工夫が必要だと考えております。

特に、子供たちが健やかで豊かに成長していくためには、食事や睡眠の乱れを個々の家庭や子供の問題として見過ごすことなく社会全体の問題としてとらえ、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を継続的に推進し、基本的な生活習慣を確立していくことが重要です。

文部科学省では、独立行政法人国立青少年教育振興機構と連携し、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を促進するための地域のフォーラム事業や推進校事業の実施などを通じて、家庭、学校、地域の三者が一体となり子供の育ちを支える取組を進めてまいります。

皆様方には、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・御協力をいただきますようお願い申し上げます。

全国ではこんな活動・取り組みをしています!

令和4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」校の中から2校ご紹介します。

健康生活リズムで元気いっぱい

～早寝・早起き・朝ごはん～ 青森県階上町立石鉢小学校

1 概要

平成20年度に、道徳力、学力、体力、生活力等の能力差、家庭環境の複雑さなどから、力を入れて取り組むべき内容を探るため、食と学力と体力の相関を調べ、対策を考えた。その結果、生活リズムを整えることが先決と考え、「早寝・早起き・朝ごはん」運動に取り組んだ。

参観日や学校便り等を利用して家庭にも呼びかけるとともに、児童自ら生活を振り返り改善できるように、「生活リズムカレンダー」を作成し取り組ませることにした。それ以来「早寝・早起き・朝ごはん」を中心に、児童を取り巻く環境変化に応じて、取組内容を変えながら継続して取り組んできた。

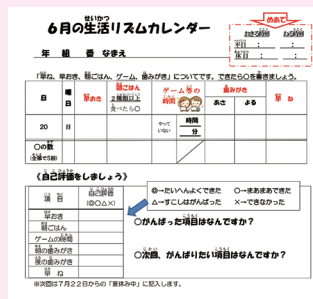
令和4年度は、①朝から活気がない・学習や運動に対する意欲が低い、②睡眠不足や遅刻が多い(ゲームやスマホ、保護者の生活(夜型)等が原因)という課題解決のため、テーマを「健康生活リズムで元気いっぱい～朝ごはん～」とし、生活リズム改善のために取り組んだ。

2 主な取り組み

(1)生活リズムカレンダーの活用

【毎月実施(長期休業中を含む)】

児童自身で自分の生活の仕方を振り返り、生活改善に取り組む意識を高め実践をめざした。また、養護教諭が中心となり担任や家庭と協働して、児童の生活改善と一緒に取り組んだり、支援したりした。



生活リズムカレンダー

(2)児童の実態に応じた指導及び学習機会の創出

①食に関する教室【各学年:年1回実施。町教育委員会(栄養教諭)や町すこやか健康課と連携】

②歯や口の健康から考えた食に関する指導【歯科医と連携】

③あいさつ運動(地域安全)

【少年非行防止JUMP委員会・階上交番・町民生委員・地域ボランティア・地域子ども安全委員会・後援会と連携】

④学校保健委員会…テーマ「正しい生活リズム～朝ごはん」で体のスイッチON～【養護教諭・保健主事・保健給食委員会(児童)・保護者・栄養教諭と連携】



学校保健委員会

(3)校内・校外運動

子どもが変われば親が変わる、親が変われば子どもが変わる、子どもが変われば親が変わる…というスパイラルをつくることをめざし、学校便り、保健便り、全校集会などで啓発したり、各健康診断や学校生活の様子を説明したりした。また、保育園や幼稚園、中学校との情報交換で、生活リズム、食に関すること等の状況や課題、指導方法などを共通理解し、指導に生かした。

3 活動の成果

○長年、取り組んできたため「早寝・早起き・朝ごはん」の意識はほぼ定着している。令和4年度の振り返りでは、「よくできた、または、できた」と評価した児童は、83%(学校目標80%)であった。

○「早寝・早起き・朝ごはん」ができていない児童は、一日をとおして、活気があり、学習や運動への取り組み方もよい。児童の健康的な生活や活動、健康そのものに確実に効果があると思われる。社会的な変化によって、年々改善しづらくなっているが、取り組み続けることで、一定の効果はあがっている。できるだけ取り組むものを焦点化することが、無理なく長期にわたって取り組めるポイントだと思う。

岩国市立川下中学校区家庭教育支援チーム

『チームほっとちゃん』『早寝早起き朝ごはん推進プロジェクト』

合い言葉は“すてきな大人になるために”

『チームほっとちゃん』は、生涯にわたって自立した生活を送るために、自らの生活をよりよくコントロールする力を身に付けさせ、肯定的で健康的な自己認識を育てることを目的としてこのプロジェクトに取り組んでいます。

■実態調査から見えてきた課題

- ①朝食摂取率、内容
- ②帰宅後の居眠り
- ③平日と休日の起床時刻の2時間以上のズレ

■取組の視点

- 《視点1》体について学ぶ
- 《視点2》心を豊かにする
- 《視点3》生活を整える

■取組の例

1 熟識「早寝早起き朝ごはん」を家庭や地域でどのように広げるか【生徒・保護者・教職員・地域住民】

地域、保護者、生徒、教職員が集い、共通の話題で語り合いました。出された意見を集約すると、次のようなキーワードがみえてきました。チームでどう具現化できるのか楽しみです。

KEYWORD

- ★対話(コミュニケーション)
- ★朝食提供の仕方
- ★つながる場づくり
- ★レシピの共有



2 睡眠を可視化「すいみん健康診断」【生徒・教職員】

年1回、希望者を対象に「リストバンド型睡眠測定器(加速度計)」を用いた「すいみん健康診断」を実施しています。睡眠の「質」「量」「リズム」のバランスや睡眠効率などを知ることができます。自分の睡眠を客観的に評価し、改善点を探ります。

3 野菜ソムリエによる料理教室【保護者】

“包丁とまな板は使いません”「朝ラクバランス recipe」と題して料理教室を開催しました。簡単に栄養価の高いメニューを紹介していただき、調理しました。

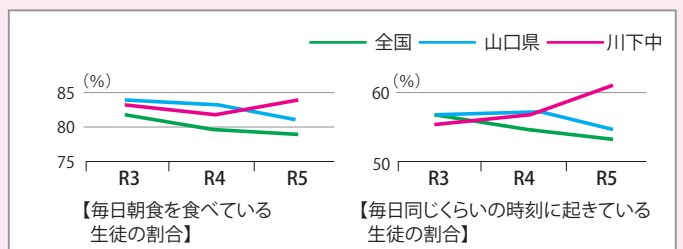


MENU

- ★小松菜チーズご飯
- ★乾燥野菜のミルク豚汁
- ★にんじんひらひら
- ★合格和え(白和え)

■成果

全国学力・学習状況調査(質問紙)より



令和4年度の本校調査では、「睡眠習慣を改善する前と後の変化」に「気持ちが明るくなった」と答えた生徒が最も多くいました。早寝早起き朝ごはん学校生活の充実は循環しています。生徒が自らの生活をよりよくコントロールする力の育成を今後も支えていきたいと考えています。

こんな活動に取り組みました

キッコーマンの食育

キッコーマン株式会社

キッコーマングループは、2005年に「おいしい記憶をつくりたい。」のスローガンとともに、「食育宣言」を公表しました。私たちは「食育」を「健やかで楽しい食生活をおくるために役立つ『食』に関わる情報・知識・体験を提供すること」と定義しています。そして、「食育理念・3つの願い」「食育推進方針」と併せて、具体的な活動内容をまとめ、体系化しています。この食育体系に基づいて、今日まで食育活動を展開しています。

「おいしい記憶をつくりたい。」には、「地球上のより多くの人が食卓を楽しむことにより、こころもからだもすこやかに、ゆたかな人生を送れるようお手伝いをしたい」という想いを込めました。「何を食べるか」だけでなく「誰と、どんな気持ちで食べるか」も大切にしたいこのメッセージはお客様、社員の共感を得て2008年に当グループのコーポレート・スローガンになりました。

食育理念・3つの願い 食・食育へのキッコーマンの想い

- 食でこころをいっぱい
- 食でからだを大切に
- 食で地球のみんなをしあわせに

食育推進方針 社内で活動を考えるときの指針

- 1 家族の食・子どもの食**
栄養バランスのとれた楽しい食生活を提案し、心身の健康増進を応援する。
- 2 日本人の食**
日本の食の伝統・文化を継承・発展させ、健全な心身を培う食生活を提案する。

食育活動 事業・業務に根ざした具体的な展開

食育宣言 社内外への企業姿勢の表明

具体的な取り組み

しょうゆ工場見学では、見学と体験を通して「食」への興味・関心を深めるお手伝いができるよう、小学生を対象に、しょうゆづくりを体験できるプログラムを設けています。千葉県野田市のもの知りしょうゆ館では、しょうゆの味わい体験ができる「まめカフェ」も見学コースに併設しています。

また、しょうゆやトマト、豆乳をテーマにした出前授業も実施しています。キッコーマングループの社員が講師として小学校へ出向き、授業を行います。授業の中で、子どもたちが積極的に参加し、五感を使って体験できるよう工夫しています。食べ物の大切さや、「おいしく食べること」について考える機会として、総合学習の時間や、国語、家庭科などの授業に活用いただいています。「キッコーマンしょうゆ塾」はオンラインにも対応しています。

新たな取り組みとして、2021年からオンライン料理教室「親子クッキング」を開催しています。約20組の親子ペアにご自宅から参加いただくオンライン形式の料理教室で、外部講師を招き、わかりやすく楽しめる料理体験の機会の提供をめざしています。料理体験だけではなく、食や料理を通じたコミュニケーションの大切さも発信しています。

今後も、キッコーマングループは「おいしい記憶をつくりたい。」の想いのもと、食育への全社的な取り組みを続けていきます。

※キッコーマンの食育活動についての詳細は
<https://www.kikkoman.com/jp/shokuiku/> をご覧ください。



しょうゆ工場見学



出前授業

第28回ハットリ・キッズ・食育・クッキングコンテスト

2023年8月30日(水)、学校法人 服部栄養専門学校(校長:服部幸應 渋谷区)にて、「第28回ハットリ・キッズ・食育・クッキングコンテスト」が開催されました。

子どもたちの「食を通じた心身両面の健康づくり」を目的に、「子どもの料理コンテスト」としては最も古く、1995年にスタートしたこのコンテストは2023年には28回を迎えました。子どもの健やかな健康には家庭・地域での食事が不可欠であることを提唱する本コンテストは、回を重ねるごとに「食育の大切さ」に訴求してまいりました。「食育」には3つの柱があります。1つ目の柱は、どんなものを食べたら安全か、安心か、健康になれるかを自分自身で勉強し、選んでいく「食選力」を身につけること。2つ目の柱は、食文化の継承。3つ目の柱は食糧問題です。これらは、食事の場面から躰として、また体験により感性を育み得ていく。「小学生」までに体得していくことが望ましいと考え、本コンテストは「小学生の料理コンテスト」として歴史を重ねています。

主催者である服部幸應校長は、「3食の中でも朝食こそ肝要。特にお勧めしたいのが和食である。日本人にとって和食こそ、体質にあった最善の食事法なのです。また、日本の教育の基本理念は“知育・徳育・体育”ですが、それに“食育”を加えることで、より確かな効果が得られるのです。」と説いております。

服部幸應校長提唱のもと、平成17年には「食育基本法」が制定されました。食育とは、単に健康に良いものを食べるのではなく、人の心身を健全に育み、日本の未来を作るものです。3歳から8歳は子どもの躰に最も適し、脳の成長にも大きな影響を与える大事な時期ですが、今の子供はこの時期に家族団らんで食事をする“共食”の機会が減っています。またコロナ渦で学校や地域で培ってきた共食の場

も薄れてきてしまいました。だからこそ、こうしたイベントを通して、食べることに興味を持ち、正しい知識を学んでいただきたいと考えます。

今大会では、規定実技として「アジの三枚おろし」「リンゴの皮むき」「キャベツの千切り」を実施しております。本コンテストの最大の特徴である、料理の基礎知識を備えることを目的とする実技審査は、大人にとっても非常に難易度の高いものになりますが、この三点は「包丁遣いの基本」です。第28回大会において規定実技と応募レシピによる課題実技との合計点で優勝したのは、店部柚子さん(東京都小学6年生)「体内時計を整えよう!わたし流、成長期の朝ごはん」でした。

食育は子どもの成長のためだけでなく、学校、企業、社会が積極的に参画し、正しい食の在り方を守り、後世に伝えていく大きな文化活動となっています。今後「食育」は「Shoku-iku」としてさらに世界に広がる活動と確信しております。より多くの方々にこのコンテストを通じ「食育」の意義を知っていただき、多くの賛同者を迎え、「食育」から「Shoku-iku」へとより一層の普及を図ってまいります。



～文部科学省より～

全国学力・学習状況調査の結果等から見る 子供たちの睡眠について

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

文部科学省が、全国の小学6年生及び中学3年生を対象に実施している全国学力・学習状況調査では、基本的な生活習慣等に関する調査も行っています。令和5年7月31日に、令和5年度学力・学習状況調査の結果が公表されました。

このうち、「毎日、同じくらいの時刻に起きていますか」という質問では、「あまりしていない」「全くしていない」と回答した小学6年生は9.4%、中学3年生は8.3%と例年10%前後で推移しているのに対し、「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか」という質問では、「あまりしていない」「全くしていない」と回答した小学6年生は19.0%、中学3年生は21.8%と、調査開始時期からは減少傾向にあるものの、就寝時刻に乱れが生じている児童・生徒が一定数いることが分かります。

一方、内閣府で実施した「令和4年度青少年のインターネット利用環境実態調査」によると、インターネットの平均利用時間は、平日で小学生は213.7分、中学生は277.0分と、新型コロナウイルス感染拡大以前と比較して大幅に増加しています。GIGAスクールで学校・家庭ともにICT機器を活用した学習機会が増えていることも背景の一つと考えられますが、利用目的別では「趣味・娯楽」の時間が最も長くなっており、規則的な生活習慣や睡眠の質に悪影響を与えることも懸念されます。

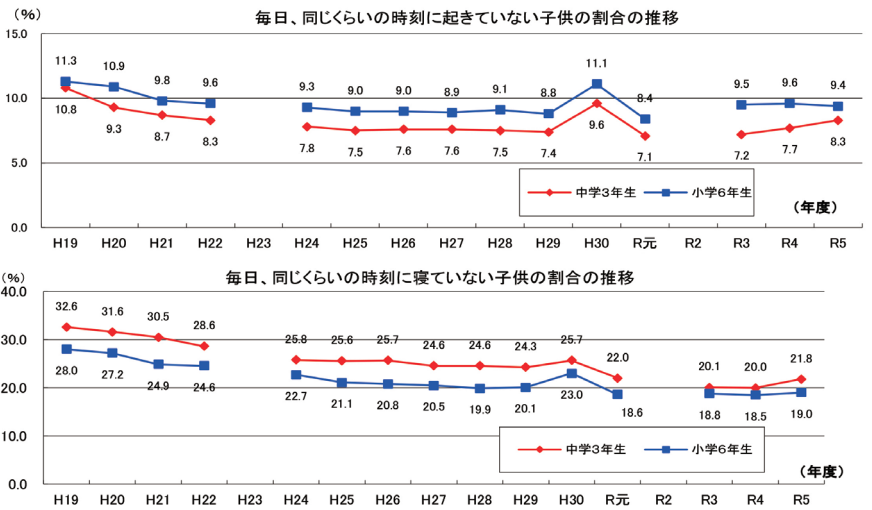
調査報告書の詳細は、ウェブサイトで公表されています。



秋のキッズフェスタ

令和5年10月28日(土) 来場者数: 2,502人
会場: 国立オリンピック記念青少年センター、代々木公園

体験の風をおこそう運動推進委員会主催事業「秋のキッズフェスタ2023」にて「早寝早起き朝ごはん」のPRを行いました。今回は、幼児を連れた親子も楽しめるボールプールや柔らかい巨大ブロック、カプラを設置した幼児ブースの横に展開して、訪れた親子に対して「早寝早起き朝ごはん」が大切であることを説明し、「朝ごはんポケットレシピ第3弾」や「はやね はやおき あさごはん えほん」などを配布しました。絵本をもらった幼児は、すぐ隣の幼児ブースにて読み聞かせをしてもらいながら、親子の楽しい時間を過ごしてもらいました。



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」

「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、NPO法人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、丹治より子、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: 84 (令和5年12月現在)