

# 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4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47号

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



文部科学省  
総合教育政策局  
局長 望月 禎

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。

近年、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という、成長期の子供にとって必要不可欠と言われている基本的な生活習慣に乱れが見られ、体力、気力とともに学習意欲の低下を招く要因の一つと指摘されています。

小学校6年生と中学校3年生を対象に実施した令和5年度「全国学力・学習状況調査」の結果を見ると、朝食を毎日食べている小・中学生と、全く食べていない小・中学生の間には、各教科の平均正答率の差が10～15ポイント程度ありました。また、スポーツ庁が小学校5年生と中学校2年生を対象に実施した令和5年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によると、毎日朝食を食べる子供ほど、体力合計点が高い傾向にあります。これらの結果からも、成長期において朝食をしっかり食べる生活習慣が重要であると言えます。

文部科学省では、子供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、適切な運動等、規則正しい生活習慣づくりを社会全体の取組として推進しています。

本年度も、優れた「早寝早起き朝ごはん」運動を行っている活動に対して、文部科学大臣による表彰を行います。文部科学省では、各地域での取組がより一層活発なものとなり、子供たちの心豊かでたくましい成長の一助となるよう、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会や、国立青少年教育振興機構と連携して、子供たちの基本的な生活習慣の確立に向けた取組を推進していきます。

皆様方におかれましても、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、よろしくお願ひ申し上げます。

# 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校をご紹介します。

## ねるねるウィーク

兵庫県養父市小学校養護教諭部会

### 1 概要

養父市小学校養護教諭部会では、児童の様子や生活習慣アンケートの結果より、睡眠や朝食に課題があり、生活習慣改善の必要性を感じた。そこで、生涯にわたり健康な生活を送ることができる児童の育成を目指し、「睡眠」と「朝食」を中心に中学校養護教諭部会やPTA、給食センター等と連携して健康教育に取り組んでいる。

### 2 主な取り組み

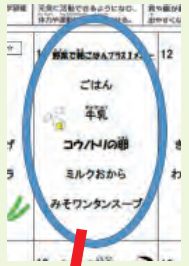
#### (1)睡眠指導

市内小・中学校が連携し、年間2回同時期に、「ねるねるウィーク」を実施している。児童生徒が起床、就寝時間を確認するために睡眠日記をつけ、ふり返ることで自身の睡眠リズムを把握し、質の良い睡眠につなげている。小学校では9時以降はノーメディアを呼びかけている。取組の様子は、各学校の保健便り等で児童生徒、保護者に知らせている。また、部会で作成した睡眠の大切さを伝える動画を地元のケーブルテレビで放送したり、市広報誌に取組の様子を掲載したりして、保護者や地域住民にも啓発を行った。さらに、市内の小中学生から睡眠の大切さを伝えるポスターを募集し、優秀作品を各学校で掲示している。



#### (2)朝食指導

養父市では多くの児童生徒が朝食を食べているが、簡単な食事で栄養バランスがよくない実態があった。朝ごはんには野菜料理を取り入れ、不足しがちなビタミンや食物繊維がとれるよう、市内の児童や保護者から「朝食におすすめ、野菜料理レシピ」を募集してレシピ集を作成した。レシピ集は各家庭に配布し、家庭での実践を呼びかけた。給食センターと連携し、レシピ集から毎月1品が市内小・中学校の給食に出されている。



#### 3 活動の成果

睡眠指導では、「ねるねるウィーク」を小・中学校が同時期に取り組むことで、児童生徒、保護者の意識が向上し、睡眠リズムの改善につながった。朝食についても、レシピ集作成がよい機会となり、バランスのよい朝食を食べることの大切さが児童や保護者に伝わった。5年以上継続的に取組を行ってきたことによって、卒業生を含む地域全体に、睡眠の大切さやバランスのよい朝食の大切さを伝えることができている。

## 子育て応援「ゆい高千穂」事業 生活リズムに関する取り組み

宮崎県高千穂町 がまだせ若竹会議 生活リズム部会

### ■背景・ねらい

多種多様なメディアの普及や生活環境の変化に伴い、本町の小中学生においても望ましい生活習慣が確立されているとはいえません。そこで子どもたちの生活リズムの向上(早寝早起き朝ごはん)やメディアの利用について地域全体で取り組むため、平成18年から活動しています。地域全体へと啓発活動を発展させ、小中学生だけでなく町全体で「早寝早起き朝ごはん」への関心を高めることもねらいの一つとしています。

### ■活動内容

①「早寝早起き朝ごはん」をテーマにしたポスターや三行詩の募集と作品の公開による啓発活動。

◆夏休みに、小中学生とその保護者を対象(親子共作可)に作品を募集し、応募作品は町の生涯学習作品展で展示。

◆ポスターの入賞作品を掲載したカレンダーを作成し、学校や幼稚園、町内の施設での啓発を目的に掲示。

◆三行詩は、入選作品を町の広報誌に掲載。

②生活リズムチェックシートの実施。

◆小中学生が夏休み最後の一週間に「早寝早起き朝ごはん」や「メディアコントロール」等の項目について記録をつけ、教育委員会へ提出。内容を集計し、指導に活用できるよう小中学生世帯へ集計結果を返却。

③町内放送による生活習慣の呼びかけ。

◆小中学生が規則正しい生活習慣を心掛ける呼びかけを録音し、町内放送を実施。



④子育て講演会の開催。

◆高千穂町PTA連絡協議会と連携して、子育てに役立つ講演会を毎年開催。

### ■成果

◆「早寝早起き朝ごはん」といった規則正しい生活習慣を継続するためには、家庭内で親と子が一緒に考え取り組むことが大切であり、ポスターや三行詩は子どもの作品だけでなく保護者作品や親子共作も募集していることから親子で考える機会を提供できている。また、ポスターをカレンダーにすることや三行詩を町の広報誌に掲載、町内放送での呼びかけをすることで町内での啓発にも繋がっている。

◆生活リズムチェックシートは、2学期始業に向けた1週間実施することで、夏休み期間に乱れた早寝早起き朝ごはんやメディアの利用などの生活リズムに自ら気づき、整えることに繋がっている。また、チェック内容を集計して振り返ることで改善へ向けた指導にも利用できている。



# こんなことやります！

## 『「早寝早起き朝ごはん」アプリコンテスト』

応募期間:令和6年7月1日～9月30日

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会では、こんな『アプリ』があったら、「早寝早起き朝ごはん」が楽しくできるなと思われるようなアイデアを募集する『「早寝早起き朝ごはん」アプリコンテスト』を実施します。優秀作品については、後日表彰も行います。

募集内容は、小学生対象のアイデア部門と、主に中学生・高校生対象の開発部門に分かれて募集します。アイデア部門は、考えたアイデアを文章や絵の形でまとめてもらえば応募できます。開発部門は、一般的なスマートフォンやパソコンで動作するソフトウェア、プログラミング学習言語などで作ったアプリを応募してもらいます。特設ホームページでは、「コンテストの説明」動画も掲載します。

7月から9月まで応募期間がありますので、ぜひ、こんな『アプリ』があったらいいな!という楽しいアイデアの応募を待っています。



アプリコンテスト特設ホームページ

**早寝早起き朝ごはん アプリコンテスト**

「こんな『アプリ』があったら『早寝早起き朝ごはん』が楽しくできるなと思われるようなアイデアを募集します。『早寝』や『早起き』が苦手な皆さんも、積極的に応募してくださいね

**募集内容**

**アイデア部門** 小学生対象  
 「こんなアプリがあったら、朝は楽しくできるな」と思われるようなアイデアを文章や絵の形でまとめて応募してください。

**開発部門** 中学生・高校生対象  
 一般的なスマートフォンやパソコンで動作するソフトウェア、プログラミング学習言語などで作ったアプリを応募してもらいます。

**応募期間** 令和6年 応募に当たって「コンテスト説明動画」をご覧ください  
**7月1日(月) ▶ 9月30日(月)**

**対象** 小学生対象部門: 小学生対象部門に以下の年齢制限を設けます  
 ① 小学生対象部門: 小学生対象部門に以下の年齢制限を設けます  
 ② 中学生・高校生対象部門: 中学生・高校生対象部門に以下の年齢制限を設けます  
 ③ オンライン部門: オンライン部門に以下の年齢制限を設けます  
 ④ 文部科学省: 文部科学省に以下の年齢制限を設けます

**問い合わせ** 03-6477-7777  
 http://www.hayashimori-hyogo.jp

協賛: 早寝早起き朝ごはん 全国協議会、公益財団法人オンライン学習教育財団、独立行政法人国立青少年教育振興機構、文部科学省、公益財団法人上原義経財団、ReseCo ReseMom



# こんな活動に取り組みました

## 「令和5年度未来を拓く子供応援フォーラム」、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会」総会

令和6年2月16日(金) 会場参加者数210名、※オンライン参加者126名 計336名

会場:国立オリンピック記念青少年総合センター

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会、体験の風をおこそう運動推進委員会、独立行政法人国立青少年教育振興機構の合同主催事業として、「令和5年度未来を拓く子供応援フォーラム」を開催しました。

特別講演では、書家の金澤泰子氏に、青少年が何かに夢中になってやり続けることの大切さや、伝統文化を青少年に体験させ後世に引き継いでいくことの重要性などについて、対談形式で話をいただきました。また、講演に先立ち、金澤翔子様から能登半島地震で被災した方々にむけて、「愛」の字の揮毫をいただきました。分科会①では、「教員の働き方改革につながる、企業と学校教育をつなぐ体験活動の場の提供」について、パネルディスカッションが行われました。

新たな取り組みとして、分科会②では、学校、企業、行政等、青少年教育に関わる団体が集い、体験活動推進にむけた連携協働のつながりづくりの場を設定しました。23の団体から出展をいただき、このほか、文部科学省、青少年教育振興機構からの情報提供コーナーも設けました。多くの来場者がセッション会場を訪れ、各企業・団体が取組んだ事例についての熱心な質疑応答が行われました。

なお、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の総会も同時開催され、令和5年度事業報告と、令和6年度の事業計画(案)について説明が行われました。



## 令和5年度 社会教育推進フォーラムについて

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

令和6年2月に「社会教育推進フォーラム」を開催しました。オンラインによるライブ配信も行われ、社会教育に携わる様々な関係者をはじめとした多くの方が参加されました。

家庭教育支援に関する事例発表やパネルディスカッションも行われ、愛知県稲沢市の家庭教育支援チーム「NPO法人ふぁみりいらぼ」からは、「社会で子どもを育てる」ことを目的に関係機関と連携し、おもちゃ図書館「むすび」や子ども若者食堂「てとてプラス」などの活動について発表がありました。また、愛知県からは、家庭教育支援を行う地域ボランティアとして「愛知県子育てネットワーク」を育成し、保護者を対象に開催される「早寝・早起き・朝ごはん」など家庭教育に関する研修会への講師派遣や、交流会の実施について発表がありました。

それぞれの地域の事例を交えながら、地域全体で子どもたちの成長を支えていくための社会教育の意義や可能性について意見交換が行われました。



■令和5年度「社会教育推進フォーラム」  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/tekisei/1421853\\_00012.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/tekisei/1421853_00012.htm)



## 令和5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!!

公益社団法人日本PTA全国協議会は、都市化や核家族化、少子化など、子育てや家庭教育を支える地域の環境が変化している中、改めて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ており、当協議会も後援させていただいております。

令和5年度は108,038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。

<b>小学生 の部</b>	長野県 牧野 咲菜 いっしょに作ったたまごやき 今は1人で作れるよ 妹に、次は私が教えるばん	
<b>中学生 の部</b>	長崎県 山村 愛咲美 卵4こ 砂糖小さじ2 しょうゆ小さじ2 だし少々 水小さじ4 母の愛大盛 父の心配少々 私のやる気まんたん 弟の応えんいっぱい これが我が家の卵焼き	
<b>一般 の部</b>	大分県 磯辺 玲子 いつも反抗してた子が 家を出てから言った事 うちのごはんが一番だ!!	

## 「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、(NPO)日本子守唄協会、(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)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6年3月現在)