

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2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31号

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



文部科学省
総合教育政策局
局長

浅田 和伸

「早寝早起き朝ごはん」国民運動が始まったのは、平成18年(2006年)度ですから、今年で15年目になります。

今では、この言葉がすっかり定着していますよね。全国協議会をはじめ、PTA、青少年・教育・スポーツ・文化関係団体、経済界など、各界の関係者の皆様方のお蔭です。ありがとうございます。

生活習慣の乱れが日々の活動に影響するのは大人も同じですが、特に子供たちにとっての「早寝早起き朝ごはん」などの基本的な生活習慣の大切さは、いくら強調しても、し過ぎることはありません。

私はかつて、自分から学校現場での仕事を強く希望し、平成21年度から3年間、公立中学校での校長を務めさせていただきました。その時も、もちろん様々な家庭環境の生徒がいましたが、子供たちだけでなく保護者にも「基本的な生活習慣」の大切さを繰り返し伝えました。

校長退任後に、ある教育情報誌に書いた「何が何でも『良い習慣』」という文章から一部を引用します。

「基本的な生活習慣や学習、読書の習慣も含め、子供のうちに『良い習慣』を徹底的に身につけてやるのが、その子の人生にどれだけ大きな助けになるか。」

「校長時代に私が繰り返し説いたのは、挨拶、姿勢、早寝・早起き・朝ごはん、毎日の家庭学習と読書の習慣など。これらは、すぐに役に立たなくなる瑣(さ)末な知識と違い、生涯役に立つ『生きる力』だ。」

当時も今も、残念ながら様々な家庭の事情等から、「早寝早起き朝ごはん」のような生活の基本ができていない子供たちがあります。それを「その家庭の問題だから」と突き放すのではなく、社会全体で「早寝早起き朝ごはん」の大切さへの理解を深め、全ての子供たちに行き届くようにできるといいな、と心から思います。

これからも一緒に頑張りましょう。引き続きの御協力、御支援をよろしくお願いいたします。

「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究〔中間まとめ〕

「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」（座長：明石要一）を設け、子供の頃の「早寝早起き朝ごはん」をはじめとする生活習慣や様々な体験と、大人になった現在の自尊感情や共生感等の資質・能力や生活習慣等との関係について調査分析を進めています。このたび、中間報告がまとまりましたので、その概要をお知らせします。

結果 1 子供の頃、早寝早起き朝ごはんをよくしていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高く、普段の生活が充実していると感じている人の割合が高い。

○子供の頃に早寝早起き朝ごはんをよくしていた人ほど、大人になった現在、自尊感情（自分のことが好きである）（図1）、規範意識（電車やバスに乗ったとき、お年寄りや身体の不自由な人には席をゆずろうと思う）（図2）、共生感（悲しい体験をした人の話を聞くとつらくなる）などが高い人が多い。

高← 自分のことが好きである（自尊感情）（現在）→低

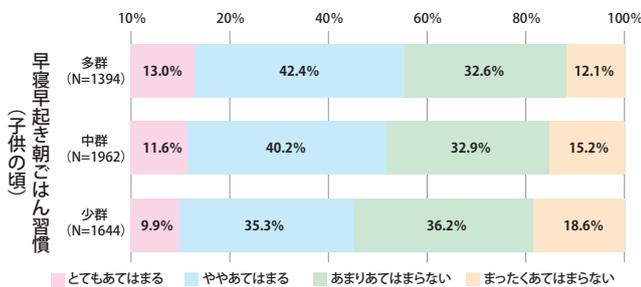


図1 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と自分のことが好きである（自尊感情）（現在）の関係

高← 電車やバスに乗ったとき、お年寄りや身体の不自由な人には席をゆずろうと思う（規範意識）（現在）→低

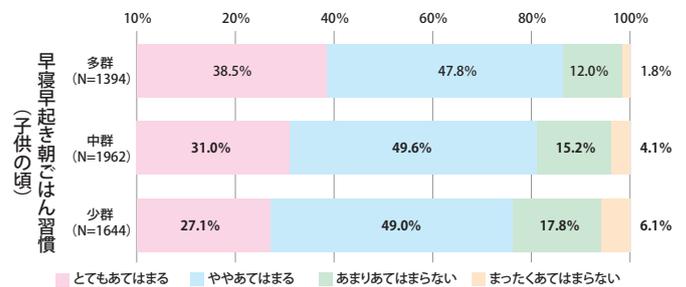


図2 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と電車やバスに乗ったとき、お年寄りや身体の不自由な人には席をゆずろうと思う（規範意識）（現在）の関係

○子供の頃に早寝早起き朝ごはんをよくしていた人ほど、大人になった現在も規則正しい生活をしている人の割合が高く（図3、図4）、さらに、仕事にやりがいを感じていたり（図5）、家事をしている（図6）と答えた人が多い。

朝食の有無（現在）

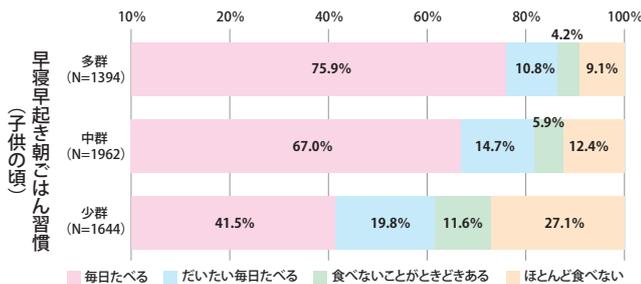


図3 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と朝食の有無（現在）の関係

起床時刻（現在）

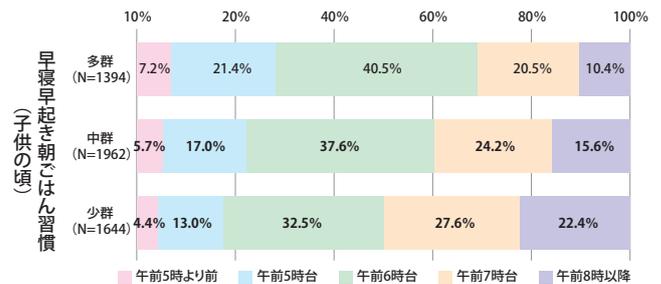


図4 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と起床時間（現在）の関係

高← 仕事のやりがい（現在）→低

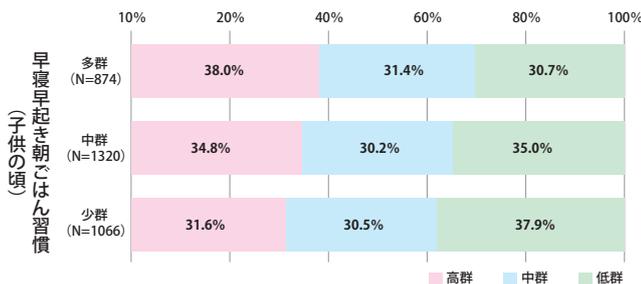


図5 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と仕事のやりがい（現在）の関係

高← 家事（食事をすることなど）（現在）→低

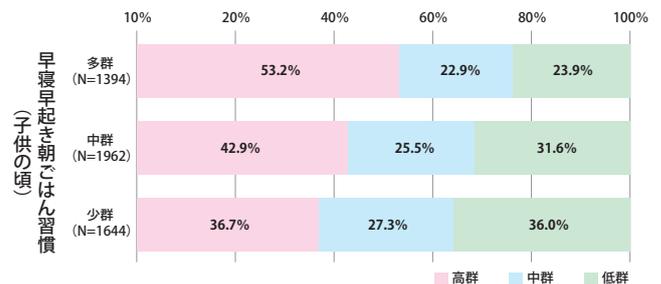


図6 早寝早起き朝ごはん習慣（子供の頃）と家事（食事をすることなど）（現在）の関係

結果 2

子供の頃、早寝早起き朝ごはんをよくしていた人ほど、家庭の経済状況に関わらず、大人になった現在、資質・能力が高い。そのうち、親からのしつけを受けていた人ほど、大人になった現在、資質・能力が高い。

○子供の頃に早寝早起き朝ごはんをよくしていた人ほど、家庭の経済状況に関わらず、大人になった現在の自尊感情、規範意識(図7)、文化的作法・教養(図8)が高い人が多い。

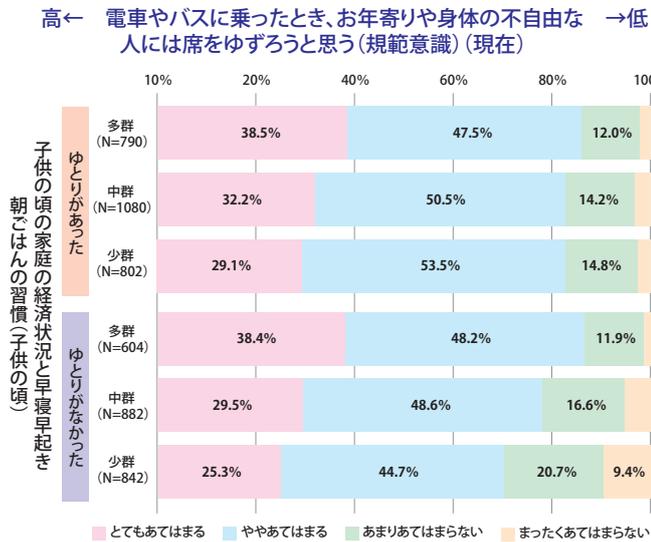


図7 家庭の経済状況別みた子供の頃の早寝早起き朝ごはんの習慣と電車やバスに乗ったとき、お年寄りや身体の不自由な人には席をゆずろうと思う(規範意識)(現在)の関係

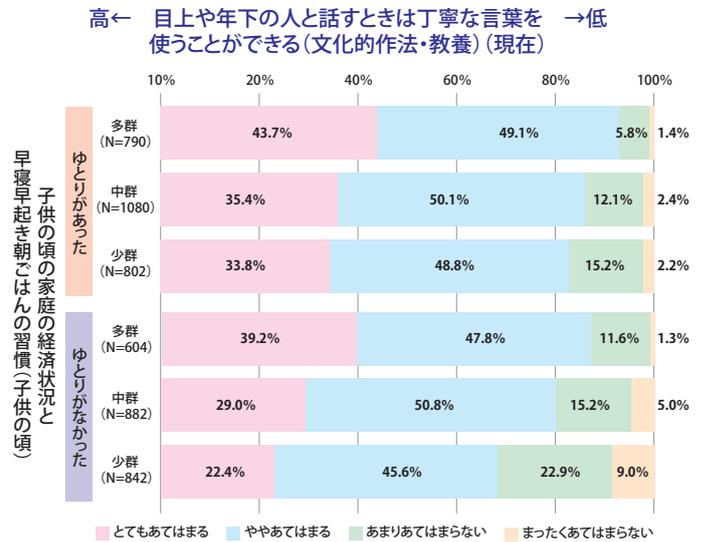


図8 家庭の経済状況別みた子供の頃の早寝早起き朝ごはんの習慣と目上や年下の人と話すときは丁寧な言葉を使うことができる(文化的作法・教養)(現在)の関係

○子供の頃の家庭の経済状況別に現在の資質能力をみたところ、家庭の経済状況にゆとりがあった方が、大人になった現在の資質能力が高いが、同時に、家庭の経済状況に関わらず、親からのしつけを受け「早寝早起き朝ごはん」をしっかり実践していた人ほど現在の資質能力が高い(図9)。

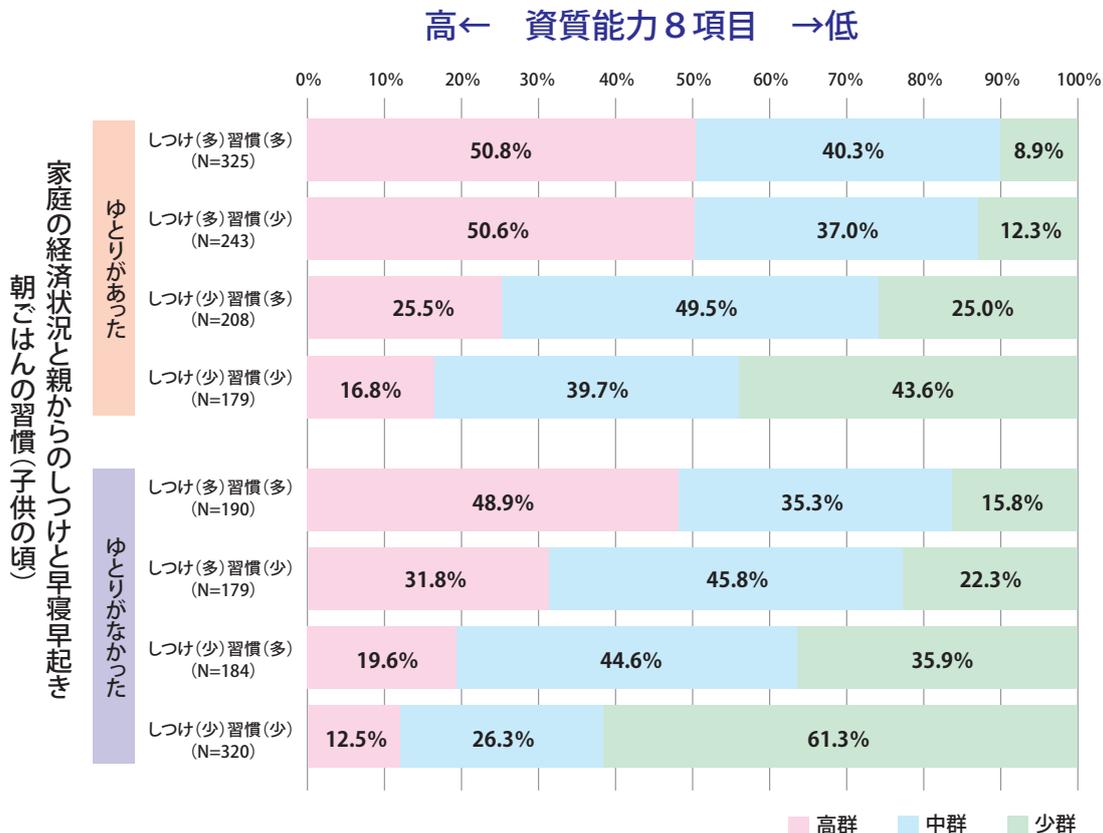


図9 家庭の経済状況別みた子供の頃の親からのしつけの有無と早寝早起き朝ごはんの習慣と資質能力(現在)の関係

結果 3

子供の頃、朝早く起きて活動【朝活】をしていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高く、普段の生活が充実していると感じている人の割合が高い。

○子供の頃に朝活として運動・スポーツや家事の手伝いをしていた人ほど、人間関係能力（「初めて会った人とでもすぐに話ができる」など）（図10）、へこたれない力（「何事も前向きに取り組むことができる」など）（図11）、規範意識（図12）、文化的作法・教養（図13）が高い人が多い。

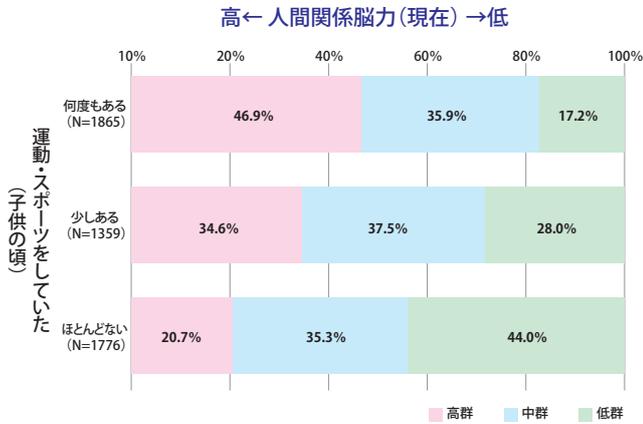


図10 朝活の運動・スポーツ(子供の頃)と人間関係能力(現在)の関係

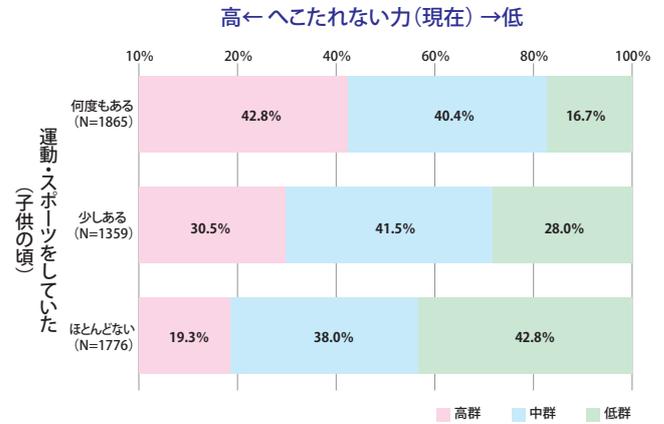


図11 朝活の運動・スポーツ(子供の頃)とへこたれない力(現在)の関係

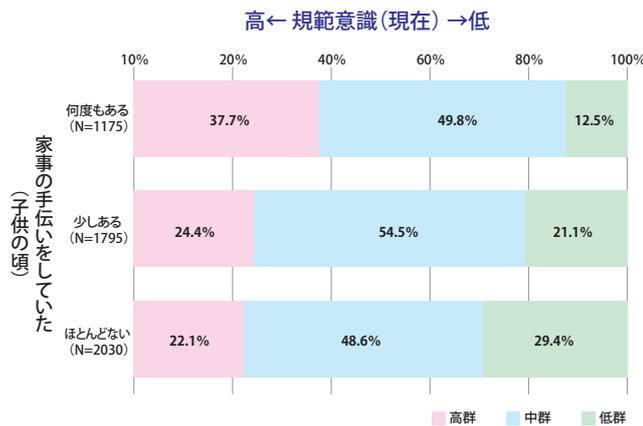


図12 朝活の家事の手伝い(子供の頃)と規範意識(現在)の関係

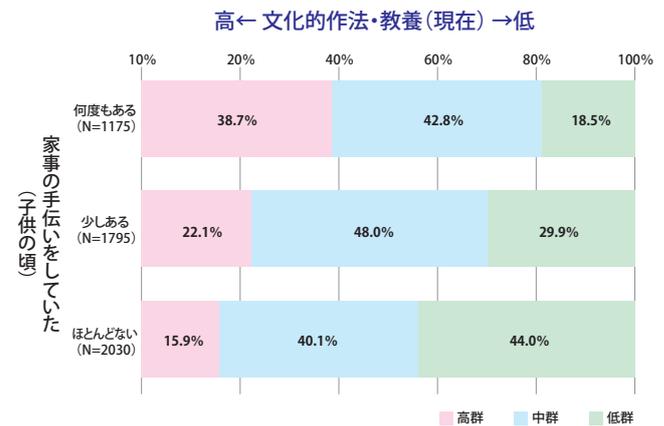


図13 朝活の家事の手伝い(子供の頃)と文化的作法・教養(現在)の関係

○子供の頃に朝活として運動・スポーツや家事の手伝いをしていた人は、すべての資質能力と相関がみられる(表1)

表1 朝活(子供の頃)と資質能力(現在)の関係

朝活(子供の頃)	自尊感情	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
運動・スポーツ (なわとび・かけっこ・野球等)	○	○	○	○	○	○	○	○
家事の手伝い (靴みがき、ゴミ出し等)	○	○	○	○	○	○	○	○
勉強 (宿題を含む)	○	○	○		○		○	○
読書 (絵本・マンガを含む)			○		○		○	○
テレビゲーム								

全国ではこんな活動・取り組みをしています!

『乳の食育』雪印メグミルク 食コミュニティ

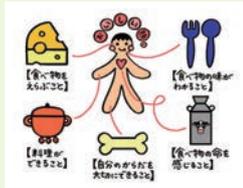
雪印メグミルク株式会社

雪印メグミルクは企業理念の中にある「消費者重視経営の実践」の取り組みの一つに「食育・普及」を採択し、`食の大切さと尊さ、`牛乳・乳製品の価値、をお伝えする活動を推進しています。

【食の大切さと尊さ】

◎「5つの大切なこと」を育み、実践していくことが大切であること。

- ①食べ物を選ぶこと②食べ物の味がわかること③料理ができること
- ④食べ物の命を感じる⑤自分のからだを大切にできること



◎食べ物は自然からの恩恵であり、生き物の尊い命をいただいて、自分たちの「生」をつないでいるということ。

【牛乳・乳製品の価値】

◎牛乳・乳製品は、日本人に不足しているカルシウムを効果的に補う食べ物であること。

◎さらに牛乳・乳製品は、「豊かな栄養価」や「おいしさ」を持ち、豊かな食生活や健康づくりにつながる食べ物であること。

◎そして牛乳・乳製品は、乳牛の`命の恵み、を原料として「牧場(酪農)」や「工場」などの現場を経て届けられる尊い食べ物であること。

主な食育活動として小学校・中学校での出前授業、学生や一般の方向けの各種セミナー、料理講習会など、様々な食育プログラムがあります。

特に、出前授業やジュニア向けスポーツ食育においては、成長期の子どもたちへ規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事の大切さをお話ししています。朝ごはんは結びつきの強い牛乳飲用習慣の定着は、朝ごはん摂取習慣の定着にも貢献できるものと考えます。

また、リーフレット「乳製品で時短カル・タン!朝ごはん!」にはカルシウムUPと簡単調理をあわせもったレシピが載っており、年代問わず幅広い方々に新しい朝ごはん提案ツールになっています。また、ホームページの食育コンテンツでは「早寝早起朝ごはん」のメリットをご紹介します。

これからも雪印メグミルクは「乳」を通じて、健康と食の楽しさを伝え、皆さまの健康寿命の延伸につながる活動を進めてまいります。



みんなが見えるところに早寝早起朝ごはんカレンダー

佐賀県小城市教育委員会

佐賀県小城市教育委員会では、平成22年度から毎年独自に早寝早起朝ごはんカレンダーの作成に取り組んでいます。カレンダーの中身は、「早寝早起朝ごはん」を題材にした原画12点、標語12点を夏休みに市内在住の小中学生から募集し、厳選して載せています。主に夏休みの課題の一つとして取り組む子どもが多く、授業の一環として取り扱ってくれる学校もあり、多数の応募があります。カレンダーは市内小中学校、保育園、幼稚園、こども園など、子どもがいる世帯に届くように配布しています。公共施設でもフリー配布していますが、毎年子どもたちの絵を楽しみにされている方もいらっしゃいます。2020年版早寝早起朝ごはんカレンダーの標語から一部ご紹介いたします。

3月 「おやすみ・おはよう・いただきます」元気になるじゅもんだよ

4月 早ね 早起き 朝ごはん 毎日続けてけんこうちよきん

8月 元気なかぞくの合ことば 「早ね!早起き!朝ごはん!」

12月 生きる力のみなもとは はやねはやおきあさごはん
標語に負けず、原画も工夫を凝らした作品が多く、早寝早起朝ごはんの大切さは子どもたちに伝わっていると感じます。平成22年からの取り組みを評価いただき、平成26年度には早寝早起朝ごはん文部科学大臣表彰をいただきました。

カレンダーを通して早寝早起朝ごはんの啓発を続けてきましたが、最近では子どものスマホ利用について大変危惧されています。小城市では2年前から早寝早起朝ごはんカレンダーに小城市青少年育成市民会議で推奨されている「我が

家のスマホルール」というカードを載せています。このカードは家族みんなで話をして、スマホやゲームの利用についてそれぞれの家庭でのルールを作ってもらうものです。家庭でしっかり意識付けをし、生活習慣を見直すきっかけにしてほしいです。今後も継続して、家族みんなが見えるところにカレンダーを貼ってもらえるよう、早寝早起朝ごはんの呼びかけを続けていきます。



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

さとう えつこ
佐藤 悦子 さん

ご所属

北名古屋保健センター

「早寝早起き朝ごはん」との関わり

市の食育推進計画に基づく事業として、市立保育園の全13園で食育講話を毎年行っています。今年度は「早寝早起き朝ごはん」をテーマにし、「よふかしおにとはやねちゃん」の紙芝居の読み聞かせと、「はやね・はやおき・あさごはん体操」を行いました。また、保護者の方に「朝ごはんポケットレシピ」をお配りしました。

ひとこと♪

おさらいクイズでは、保育士の先生にもご協力いただき、子どもたちが「はやおきくん」と共におさらいクイズに正解しながら「よふかしおに」を退治していく演出をしたり、体操で音楽に合わせて体を動かしたりすることで、子どもたちも楽しく「早寝早起き朝ごはん」の大切さを学んでくれました。



お名前

ふくだ まさひろ
福田 将大 さん

ご所属

国立三瓶青少年交流の家

「早寝早起き朝ごはん」との関わり

今年度の「さんべ祭」では、「はやおきくん」「よふかしおに」「あさごはんまん」と島根県内のマスコットキャラクターが共演し、「早寝早起き朝ごはん」をPRしました。また、「さんべ祭」の来場者にも絵本・ガイドブックを配布しました。キャラクターとの触れ合いを通じて、子どもたちが進んで絵本をとる姿が見られました。

ひとこと♪

絵本・ガイドブックでも推奨している「よく体を動かし、よく食べ、よく寝て」という子どもたちには必要不可欠な生活習慣の乱れを実感しています。皆さんも、三瓶青少年交流の家で規則正しい生活を経験し、一緒に「早寝早起き朝ごはん」をつないでいきましょう！

「早寝早起き朝ごはん」全国フォーラムの開催中止のお詫び

令和2年3月13日(金)に開催を予定しておりましたが、当協議会主催の「早寝早起き朝ごはん」全国フォーラムにつきまして、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、本フォーラムを中止とさせていただきます。本フォーラムへのご出席をご予定いただいていた皆様方におかれましては、多大なご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

引き続き、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の活動への御理解と御協力の程よろしくお願い申し上げます。

「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)伊藤園、(株)インターレイズ、エムエフエス(株)、(株)旺文社、大塚ウェルネスベンディング(株)、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)、(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)、(株)玉川繊維工業所、東京急行電鉄(株)、(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、(公財)図書館振興財団、(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)日本スポーツ協会日本スポーツ少年団、(公社)日本調理師会、日高町、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、(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、山野美容芸術短期大学、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、鈴木みゆき、塚本栄樹、外川 泉、中村岩男、西中孝樹、松岡浩蔵、久次辰巳、星野恭子、村田佳祐、森田秀作

推進会員数：86(令和2年4月現在)