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　平成29年7月1日
第20号
〒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：03-6407-7699　E-mail：hayane-hayaoki@niye.go.jp
http://www.hayanehayaoki.jp/

文部科学省
生涯学習政策局長
有松　育子

日頃から「早寝早起き朝ごはん」国民運動に御協力をいただき、誠にありがとうございます。

平成18年に開始したこの運動は、おかげをもちまして10周年を迎え、平成29年３月には文部科学省と「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の共催により、10周年記念式典・全国フォーラムを開催しました。これまで本運動の推進に御尽力いただいた多くの皆様にも御参加いただき、10年間の取組を振り返るとともに、新たな10年に向けての意見交換を行うことができましたこと、改めて感謝申し上げます。

10年間の運動を通じて、子供たちの生活習慣は改善傾向にあり、これからも、この運動を継続していくことが重要です。

本年６月１日の教育再生実行会議の第10次提言でも、就床時刻と自己肯定感に一定の相関関係が見られるなど、規則正しい生活習慣を身に付けることが自己肯定感を育む上で重要であること、また生活習慣を身に付けるに当たっては、幼児期における遊びや体験活動が重要な役割を果たすこと等が指摘されています。

また、生活圏の拡大や行動の多様化等により生活習慣が乱れやすい時期である中高生の段階で、子供たちが自ら主体的に生活をコントロールする力を身に付けさせることは、子供たちの将来の自立のために極めて重要です。近年は、スマートフォン等の長時間利用による生活リズムの乱れも問題となっているところです。

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協力し、主に中学生を対象とした「早寝早起き朝ごはん推進校事業」と「早寝早起き朝ごはんフォーラム事業」を進めてまいります。

皆様には、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。

みみよりな話

スマートフォンと子育て　～第３回～

第3回は食育の第一人者服部幸應先生にスマートフォンと子育てについてお話を伺いました。

服部　幸應（校長）

幼児や小学生が一人でタブレット端末を操作し遊ぶ機会が増加し社会問題になっております。

近年、日本小児科学会では「スマホに子守をさせないで！」と呼びかけています。

スマホの使い方によって、親子の接し方に問題が出てきており、親の目の届く範囲での使用が大切であります。

乳児期に直接乳首から母乳を出すことは当たり前の行動ですが、直接母乳をとることで授乳期にお母さんの脳下垂体から幸せホルモン（オキシトシン）が分泌され、我が子を愛おしいと思う気持ちが芽生え赤ちゃんもお母さんが好きになるということが分かってきました。また、スマホを見ながら授乳するとオキシトシンは分泌されていないことも分かってきました。

したがって、粉ミルクを与える場合も母親は幼児の目を見ながら授乳することが大切です。このことにより、毎年一万件程増加している虐待の予防にも役立つのではないでしょうか。

情報通！

一日の元気な活動に欠かせない「朝ごはん」。

「時間がなくて」「食欲がわかない」。様々な理由をつけて欠食することが多くなってはいませんか？

今回は小学生がオリジナルレシピを考え、そんな「朝ごはん」の大切さを考えるきっかけとなっているコンテストの紹介です。

調理師や栄養士など、“食”のスペシャリストを育成し、「食育」の普及・啓蒙に努める服部栄養専門学校が、１年生から6年生までの小学生を対象とした料理コンテスト『第22回ハットリ・キッズ・食育・クッキングコンテスト』を、2017年7月28日㈮に開催いたします。

今回は「なかよし家族の朝ごはん」をテーマに主食・主菜・副菜の計3品プラス汁物1品で構成したオリジナル料理レシピを作ります。小学生の豊かなアイディアに期待です。

詳細は以下URLからご確認下さい。

http://www.hattori-kids-shoku-iku.jp/

「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】

㈱伊藤園、㈱内田洋行、エムエフエス㈱、㈱旺文社、大塚ウェルネスベンディング㈱、キッコーマン㈱、コカ・コーラ イースト ジャパン㈱、シダックス㈱、㈱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㈱、㈱玉川繊維工業所、東京急行電鉄㈱、㈱ナガセ、㈱日本教育新聞社、日本ケロッグ（同）、日本マクドナルド㈱、㈱明治、㈱悠光堂、雪印メグミルク㈱、㈲ルーティ、㈱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、（認定NPO）おやじ日本、㈳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、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、㈳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、㈶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、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）日本体育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、早寝・早起き・朝ごはん実行委員会 in 宮城、（公財）古岡奨学会、㈳文化学園、文教大学、（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、㈳山野学苑、山野美容芸術短期大学、山野美容専門学校、U&U クラブ、（NPO）幼児教育従事者研究開発機構、陽電研究所、佐々木貴康、鈴木みゆき、塚本栄樹、外川 泉、中村岩男、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：83（平成29年7月現在）

こんな活動に取り組みました！

第6回春のキッズフェスタ

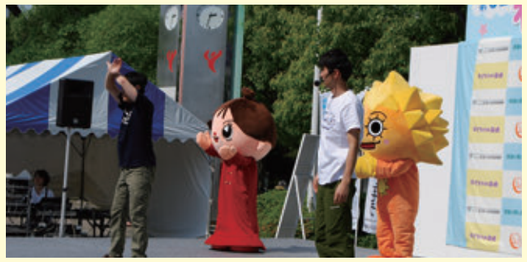
平成29年5月20日㈯　来場者：2,772人

会場：国立オリンピック記念青少年総合センター

5月20日、最高気温28.7℃を記録した東京で、「第6回春のキッズフェスタ」が開催されました。

今回は、はやおきくん、はやねちゃん、よふかしおにの3人のキャラバン隊メンバーと一緒に、「早寝早起き朝ごはん」のPRを行いました。

PRでは〇×クイズ、「昆虫太極拳」や「エビカニクス」等の楽しいダンスを披露し、日中に体を動かすことは、「早寝早起き朝ごはん」を実践するために重要であると参加者に伝えました。



淑徳与野幼稚園　講演会

平成29年6月21日㈬

会場：淑徳与野幼稚園

埼玉県にある淑徳与野幼稚園で行われた「父母講座」内で「早寝早起き朝ごはん」に関する講演を行いました。

『子供と生活リズム～なぜ「早寝早起き朝ごはん」が大切なのか～』をテーマに、睡眠や朝ごはんについて科学的根拠に基づいて説明した他、現代の子供を取り巻く環境、実践に向けた具体的な取組み方の紹介などを行いました。

特に現代の子供を取り巻く環境ではスマートフォンについて取り上げ、これだけ普及してしまった今、「スマートフォンをどのようにして使わないか」ではなく、スマートフォン使用のリスクも理解したうえで、「どのように付き合っていくか」を考えることが必要であると伝えました。

講演終了後、参加者から「年齢によって必要な睡眠時間は違うのか」「眠る時間帯でホルモン等の分泌量に影響は出るのか」などの質問をいただき、早寝早起き朝ごはんにも関心を持っていただくことができたのではないかと感じました。

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

永田（ながた）　由紀（ゆき）さん

ご所属

豊岡市教育委員会
豊岡市立子育て総合センター

「早寝早起き朝ごはん」との関わり

鈴木みゆき先生に初めて豊岡市にお越しいただき講演会を開催したのが平成23年10月。「早寝・早起き・朝ごはん」が子供の発達にどれほど大きな影響があるかについてお話が始まった途端、聴衆者の目も耳もこころも先生に集中!難しい内容もとても分かりやすく話していただいたその日が、豊岡市の「早寝・早起き・朝ごはん」元年といっても過言ではありません。

ひとこと♪

「寸劇：早寝・早起き・朝ごはんは大切でござる」「紙芝居：めらとにんじゃのしゅぎょう」「1歳6か月健診向けリーフレット：いちろくザウルス」などを作成し、実演・活用してきています。子供たちはもちろん、保護者の皆さんの理解を深め実践に繋げるためには、いろいろな方法で働きかけることが必要だと思います。これからも新しいものを生み出していきたいです。なお、紙芝居は「豊岡市子育て総合センターホームページ」からご覧いただけます。
http://www3.city.toyooka.lg.jp/kosodate/toyooka/

お名前

林（はやし）　健介（けんすけ）さん

ご所属

国立信州高遠青少年自然の家
事業推進室事業推進係

「早寝早起き朝ごはん」との関わり

平成24年度から信州高遠「早寝早起き朝ごはん」キャラバン隊を実施しており、私は平成26年度から携わっています。近隣市町村の幼稚園・保育園や小学校に、あさごはんまんやよふかしおにと一緒に出向いて、早寝早起き朝ごはんに関する〇×クイズや、そのメリット等についてスライドショーを用いて説明を行っています。

ひとこと♪

1泊2日の教育事業に参加した親子の保護者から「早寝早起きをして規則正しく生活するだけでも新鮮な体験でした」という声がよく聞かれます。基本的生活習慣の確立には、保護者の理解・協力が必要不可欠です。キャラバン隊では子供たちに呼びかけをしながらも、保護者へのPRを常に意識しなければならないと感じています。

全国ではこんな活動・取り組みをしています！

マクドナルドの食育支援活動と早寝早起き朝ごはん運動

日本マクドナルド株式会社

日本マクドナルド㈱では、食を扱う企業の責務として、子供たちの健全な育成を願い、2005年から10年以上にわたって食育支援活動に取組んでいます。主な活動として、小・中学校の食育授業を支援する「食育の時間」があり、教材の無償提供をはじめ、教具の貸し出しや授業づくりの相談など、先生方のサポート体制も整備しています。「食育の時間」は、子供たちにとって身近で大切なテーマを０～５時間目の時間割に見立て、食生活に欠かせないポイントを分かりやすく解説した教材で、Webサイトで公開しています。（http://www.chantotaberu.jp/）「早寝早起き朝ごはん」がテーマの「０時間目『朝ごはんってなぜ大切なの？』」では、“朝食の欠食”“夜ふかし”といった生活習慣の乱れが学力や体力、気力の低下を招いていることに子供たち自身が気づき、正しい生活習慣を身に付けることを狙いとしています。

「食育の時間」を活用した授業

授業を実施した先生からは、早寝早起き朝ごはんの重要性の理解、生活習慣の改善に対する意識向上が図れた、とのお声をいただいています。

【授業を受けた子供たちの変化】

①朝ごはんに対する科学的理解度の向上
②朝ごはんをしっかり食べようという実践意欲の増加
③朝ごはんをきちんと食べるには朝の過ごし方を考えなければならないという気づき

「食育の時間」を活用した授業は、全国の小・中学校で実施されており、これまでに16万人を超える子供たちが楽しく食育を学んでくれました。その他、「早寝早起き朝ごはん運動」を普及啓発するオリジナルのラジオ体操カードがあり、生活リズムが不規則になりがちな夏休み時期にあわせ、毎年店舗を通じて配布*しています。（*配布は限定店舗での実施となります）

デジタル教材「食育の時間」とＤＶＤ付き指導案の冊子

データでみる「早寝早起き朝ごはん」

平成28年度子どもとメディアに関する意識調査報告書

公益社団法人日本PTA全国協議会

現代において多くの子供が持つようになったスマートフォン。基本的な生活習慣との関わりについては、当ニュースレターでも何度も取り上げてきました。今回は公益社団法人日本ＰＴＡ全国協議会が平成 29 年 3 月に出した「平成 28 年度子どもとメディアに関する意識調査報告書」をもとに、子供たちとスマートフォンについて考えていきたいと思います。

当該調査では、「スマートフォンを持っている」割合が小学 5 年生で 14.7%、中学 2 年生で 49.4%「携帯電話を持っている」割合が小学 5 年生で 10.4%、中学 2 年生で 8.4%「GPS 機能付きのキッズ携帯を持っている」割合が小学 5 年生で 25.3%、中学 2 年生で 5.0%となっており、どちらも半数以上の子供たちがスマートフォン・携帯電話を所持していることがわかります。

次に下表をご覧ください。「スマートフォン・携帯電話を使用する上で起こること」について、「深夜でもかまわずメール等のやりとりをしてしまう」と回答した子供が、小学 5 年生で 5.2%、中学 2 年生で 34.7%となっています。

以上のことからも、多くの子供たちがスマートフォン等を使った深夜のやり取りで、生活リズムが乱れることが懸念されます。

親子で話し合って使用のルールを決めたり、こういったスマートフォン等の影響について、もっと多くの人に知ってもらう必要があるのではないでしょうか。

■スマートフォン・携帯電話を使用する上で起こること

	小学５年生	中学２年生
１位	絵文字で気持ちを伝えることが多い（23.2%）	深夜でもかまわずメール等のやりとりをしてしまう（34.7%）
２位	メールの返信がないととても不安になる（12%）	絵文字で気持ちを伝えることが多い（33.6%）
３位	つい長電話をしてしまう（8.9%）	親（保護者）の知らない友達（メル友）がたくさんいる（24%）
４位	深夜でもかまわずメール等のやり取りをしてしまう（5.2%）	つい長電話をしてしまう（19.2%）