

早寝早起朝ごはん ニュースレター



「早寝早起朝ごはん」全国協議会ニュース 発行:「早寝早起朝ごはん」全国協議会 令和3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37号

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



ダノン健康栄養財団
理事長 清水 誠

(公財)ダノン健康栄養財団は「早寝早起朝ごはん」全国協議会の一員として、令和2年度の文部科学省大臣表彰を受賞することができました。ご推薦いただいた協議会に、当財団理事長として心より感謝の意を表したいと思います。

当財団は、フランスに本社を置くダノングループが「食に関する研究を支援するとともに、健康と栄養に関する各種情報を専門家に提供して人々の健康増進に貢献すること」を目的に各国に設立された組織の一つです。日本では1998年にダノン健康・栄養普及協会という名称でスタートし、2010年に一般財団法人に、そして2012年に公益財団法人「ダノン健康栄養財団」となりました。設立の第一目標が「研究支援」でしたので、当初から医学系、農学系の著名な先生方が理事長を務め、第一線の研究者たちが役員として研究助成事業や専門家のための研修事業を助けてきました。毎年開催する公開フォー

ラムでは、栄養士を中心とする1000人規模の参加者に健康や栄養に関わる最新の話題を提供し、科学的な理解を深めていただいております。

そのような中で、一般の方々に食情報を提供することの重要性が認識されるようになりました。最初の活動は未就学児童とその親を対象に「良い食生活」の情報を提供する『げんきなひなまつり』というリーフレットの配布活動(2000年～)だったと思います。2011年には『ごはんだもん、げんきだもん』(「ごはんダノン、げんきダノン」のもじりだったとか?)という食育小冊子の配布を始め、同時にホームページでの発信も始めました。忙しい親が子供のために栄養バランスの良い朝ごはんを短時間で作りたい時に役立つ『時短レシピ』の紹介などは多くの方のお役に立ったものと思います。この食育活動は「ジュニアアスリートの食育」にも広がり、さらに現在は成人・高齢者の食育まで視野に入れた活動になろうとしています。この20年にわたるユニークな情報提供活動が今回の大臣表彰に際し評価されたのでしょうか。当財団の強みである科学者集団の力も生かして、科学的エビデンスに基づく食育活動をこれからも展開していきたいと思います。今後ともよろしくお願い申し上げます。



こんな活動に取り組みました!



大学授業での活用例

釧路短期大学幼児教育学科

ご愛読のみなさま。初めまして、釧路短期大学幼児教育学科の白川和希と申します。「早寝早起き朝ごはん」の教材を活用した本学での授業展開について紹介いたします。

本学の幼児教育学科では、幼稚園教諭免許と保育士資格の養成課程における幼児教育5領域の1つである健康領域を学ぶ演習科目「健康論」という授業で教材を活用しています。

活用している教材は、①「幼児用早寝早起き朝ごはんガイド、よふかしおにとはやねちゃん」、②「小学生のための早寝早起き朝ごはんガイドー保護者・指導者向けー」、③「にこにこ げんきの おまじない」、④「みんなで にっこり! あさごはん」、⑤「わくわく げんきに あそぼう!」です。学生には睡眠と食事、(そして運動)の重要性をガイドブックに記載されている科学的な知識も理解してもらうために、絵本だけに限らず、教材として1人1セット配布しています。

絵本の活用例です。絵本は学生たちが実習などでの読み聞かせに使えるように、授業で練習しています。学生は受講生同士で絵本の読み聞かせを練習します(写真1)。今度はみんなの前で、プロジェクターで絵本を実際に映しながら、読み聞かせの発表をします(写真2)。受講生全員の前で発表すると緊張しますが、自信に繋がります。

こちらの教材は、学生たちに費用負担なく、無償でご提供いただいておりますことに感謝申し上げます(写真3)。子どもの生活に直接関わる内容が充実しており、専門的な知識を修得する上でも大変有用な教材です。今後も大学の授業で活用していく、地域に正しい知識が浸透させていくために学生たちにはその担い手の保育者として活躍してほしいと願っています。



(写真1)
学生少人数グループでの読み聞かせの練習風景



(写真2)
全学生の前での読み聞かせの発表風景



(写真3)
無償提供に感謝を込めて「ありがとうございました」

家族みんなで「早寝・早起き・満点朝ごはんチャレンジ!」

みなかみ町役場子育て健康課

利根川の最初の一滴を生み出す源流域に位置するみなかみ町は、豊かな自然と人々の暮らしが共生するモデル地域としてユネスコエコパークに登録されています。豊かな自然の恵みを受け、良質な農作物が数多く生産されており、地産地消による安全安心な農作物を活用した食育も推進しています。

町では、この豊かな自然環境の中で、将来を担う子供達の健全な成長を願い、主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんのことを「満点朝ごはん」として「早寝・早起き・満点朝ごはん」推進事業を実施しています。その取り組みの一つとして、毎年、「早寝・早起き・満点朝ごはんチャレンジ!」を町内3か所のこども園において実施し、子供達の朝食摂取率向上と朝食の栄養バランス改善をめざしています。

内容は、まず、町の栄養士が、各こども園で「はやね はやおき あさごはん えほん」の読み聞かせと、「早寝・早起き・満点朝ごはん」の大切さについて講話をします。その後、「早寝・早起き・満点朝ごはんチャレンジカード」を配付し、1週間、各家庭で子供の起床・就寝時間の記入と、朝ごはんの摂取状況に応じ、黄・赤・緑のシールを貼ります。また、朝食を準備する際の参考に「朝ごはんポケットレシピ」も併せて配付しています。終了後は、読み聞かせに使った絵本と同じものを子供達にプレゼントし、各家庭での「早寝・早起き・満点朝ごはん」定着へとつなげています。

子供達は、この取り組みを通して、朝食の大切さを学び、積極

的に朝ごはんを食べようとする姿が見られています。子供から保護者へ「3つのシールが貼れるように野菜も用意してね!」等の声も聞かれ、保護者からは、「事前に園でお話を聞けたおかげで、自分から頑張っけて食べていました」「朝食を見直す良い機会になりました」等の前向きな感想が多くありました。子供達の意識の変化や頑張ろうとする姿が、保護者への刺激や励みにもつながっています。

今後も、子供達の元気で健やかな成長のために、園や地域と連携し、食育を推進していきます。



「早寝・早起き・満点朝ごはん」講話の様子



早寝・早起き・満点朝ごはんチャレンジカード

データで見る「早寝早起朝ごはん」(第2回)

「早寝早起朝ごはん」全国協議会では、平成30年に『早寝早起朝ごはん』の効果に関する調査研究会(委員長:明石要一)を設け、子供の頃の「早寝早起朝ごはん」をはじめとする規則正しい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・能力等との関係について調

査・分析を行ってまいりました。このたびその結果がまとまりましたので、概要を3回シリーズでお知らせします。第2回となる今回は、子供の頃の自然体験や動植物とのかかわりなどの体験活動の量や体験活動の質と資質・能力との関係についてご報告します。

結果 3 子供の頃自然体験や動植物とのかかわりなどの体験活動をよく行っていた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。特に20代以下については、資質・能力の高い割合が多かった。

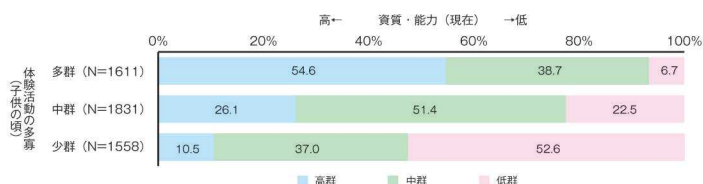


図 1-1 子供の頃の体験の多寡と現在の資質・能力

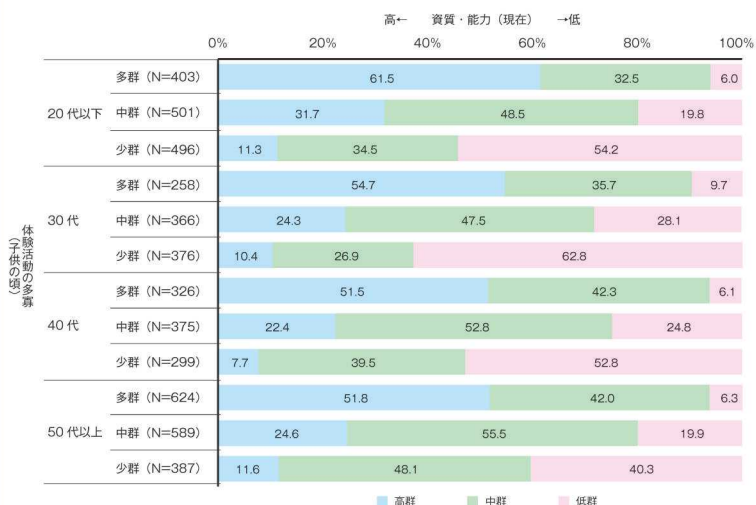


図 1-2 年代別にみた子供の頃の体験と現在の資質・能力

子供の頃の体験活動と大人になった現在の資質・能力との関係については、子供の頃の体験活動をよく行っているほど、大人になった現在の資質・能力が高い人の割合が多くなるという傾向がみられた。

また、年代別にみると20代以下については体験活動の多い人の資質・能力の高い割合が多かった。

子供の頃の体験活動については、国立青少年教育振興機構が過去に実施した研究成果をもとに検討を行い、小学校の時に体験した内容として「自然体験」「動植物とのかかわり」「友達との遊び」「地域活動」「家族行事」「家事手伝い」「放課後・休日の体験」を取り上げた。

大人になった「現在の資質・能力」については、国立青少年教育振興機構が過去に実施した研究成果をもとに検討を行い、自然体験や生活体験などの様々な体験活動を通して得られる資質・能力として「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」を取り上げた。

結果 4 子供の頃の体験活動の質（遊びっぷり、付き合いっぷり、食べっぷり）が高かった人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い傾向がみられる。

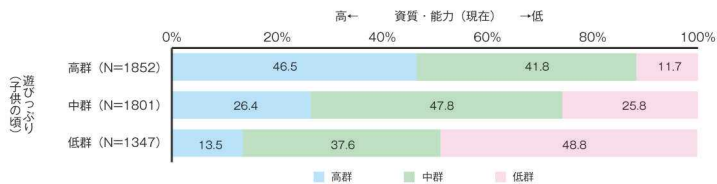


図 2-1 子供の頃の遊びっぷりと現在の資質・能力

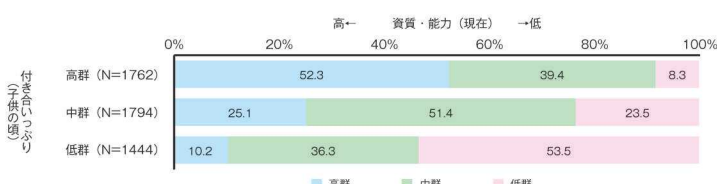


図 2-2 子供の頃の付き合いっぷりと現在の資質・能力

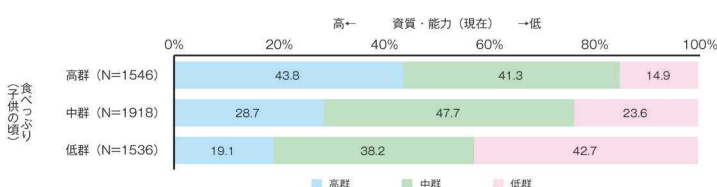


図 2-3 子供の頃の食べっぷりと現在の資質・能力

子供の頃の体験活動の質（遊びっぷり、付き合いっぷり、食べっぷりの3つの質）と大人になった現在の資質・能力との関係について分析を行った結果、子供の頃の体験活動の質が高かった人ほど、大人になった現在の資質・能力が高い割合が多い傾向がみられた。特に、共生感や人間関係能力、へこたれない力について、その傾向が強くみられた。

3つの質について

「遊びっぷり」とは「遊びに夢中で時間がすぐに過ぎてしまうと感じる」「遊び疲れて、夜いつの間にか眠ってしまう」「新しい遊びを考える」という経験が多くあったかどうかを指す。

「付き合いっぷり」とは「友達と喜びや悲しみを共有する」「友達から人に言えない悩みや本音を打ち明けられる」「困っている友達をみて本気で助けてくれる」という経験が多くあったかどうかを指す。

「食べっぷり」とは「食事をすることが楽しみ」「食べる量が多い」「食事の好き嫌いが少ない」というようなことがあったかどうかを指す。

～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

文部科学省家庭教育支援室

昨年は中止とした「こども霞が関見学デー」ですが、今年はオンラインのプログラムを中心に8月18日・19日に開催しました。

文部科学省では、オンラインでの83プログラム、文部科学省を会場とする13プログラムが行われました。子供たちと萩生田文部科学大臣が交流するプログラムはオンラインと会場の両方で行われたほか、会場では「早寝早起き朝ごはん」全国協議会からもプログラムが出展され、参加者はぬり絵やイラストを描いて缶バッジやマグネットを作成し、親子で楽しく過ごしていました。

続いて、8月31日に令和3年度全国学力・学習状況調査の結果が公表されました。新型コロナウイルス感染症の影響による学校の臨時休業期間中の児童生徒の様子として、「規則正しい生活を送っていたか」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、小学生で63%、中学生で48.4%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。

文部科学省
「令和3年度全国学力・学習状況調査報告書」



（児童生徒質問紙）規則正しい生活を送っていた



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

おおい ゆか
大井 裕香 さん

ご所属

豊岡市教育委員会 こども育成課



「早寝早起き朝ごはん」との関わり

乳幼児期からの生活リズム「早寝・早起き・朝ごはん」
はとても大切です。

市では、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会幹事 の鈴木みゆきさん監修のもと作成した、オリジナル紙芝居「めらとにんじやのしゅぎょう」を活用して、このことを広く普及啓発しています。

ひとこと♪

就学前を対象に2011（平成23）年にスタートした「みんなく」を小中連携の取り組みに展開するため、キックオフの研修会を開催しました。講師からみんなくのすすめ「睡眠が変われば子どもが変わる」と題した講演を頂き、今後は学校園、PTA、地域と連携し、楽しく「みんなく」をすすめます。



「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、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）、西洋フード・コンパスグループ（株）、（株）玉川繊維工業所、（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、つむぐ指圧治療室、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）日本らばい協会、（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、（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、菊池 清、鈴木みゆき、外川 泉、中村岩男、西中孝樹、久次辰巳、星野恭子、松岡浩蔵、村田佳祐、森田秀作

推進会員数：81（令和3年10月現在）