

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4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41号

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



公益社団法人
日本PTA全国協議会

金田 淳

「早寝早起朝ごはん」国民運動が、家庭・学校・地域はもとより、企業、関係機関の皆さまのご尽力により、多くの保護者に広がっていることに感謝を申し上げます。

この新型コロナウイルス感染症の影響で、学校はもとより、家庭や社会生活においても様々な場面で制限を余儀なくせざるを得ない状態が続いています。当たり前のことが当たり前でなくなってしまった現状の中、改めて子供たちの基本的な生活習慣を整えることの大切さと教育環境持続のための支援が改めて問われているように感じています。

教育の原点は言うまでもなく家庭です。新型コロナウイルス感染症によるコミュニケーション不足により、家庭の教育力は著しく低下をしています。多様で持続的な教育をしっかりと発展させていくためには、地域はもとより多くの大人の目が必要となります。教育も遊びも全てがこれまでと同じように出来ない状況、また多様性を重視する昨今においては、子供たちの健やかな毎日のために保護者だけではなく、地域や社会のサポートをいただかなければならないところに至ってきております。

しかし、このような事態であるからこそ、家庭・学校・地域が一層手を携え、子供たちの心と体の成長において重要な“食”と“睡眠”の大切さを啓発する「早寝早起朝ごはん」国民運動が更に浸透し、野外活動を楽しむ「体験の風をおこそう」運動との連携等様々な側面をもってより力強く実践していけるよう願っております。

私たち公益社団法人日本PTA全国協議会においても、この令和4年度は感染防止に努めながら、可能な限り従来通りの事業を行ってまいります。この「早寝早起朝ごはん」国民運動も、全国協議会の一員としてしっかりと推進していくことをお約束するとともに、引き続き関係各位のご支援を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！



熱海市の“腹ペコ食育推進計画”の取り組み～食育推進～

熱海市役所 健康づくり課 健康づくり室 熱海市保健センター

■見えてきた子どもたちの「食習慣」の課題

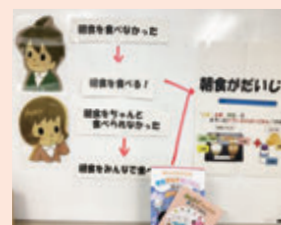
本市の子どもの食習慣は、幼児期から高校生へと年齢が上がるにつれ、大きく3つの特徴がありました。①学校のない日では、就寝時間や起床時間が学校のある日に比べてどちらも遅くなる。②朝食の喫食率が低くなる。また、朝食が3色バランスのよい食事である割合は下がる。③夜食を食べる習慣がある割合が高くなる。これらの課題に対して具体的な取組の目標に「早寝・早起き・朝ごはん」を実行する、朝食の内容は「あ・た・みの朝ごはん」を意識する(あ:あったかいもの、た:たんぱく質のもの、み:みどりのもの)を掲げているところです。今回、これらを子どもたちに周知するためにぴったりの教材として絵本やガイドを活用しました。その一例を紹介します。

■放課後児童クラブへ出前講座

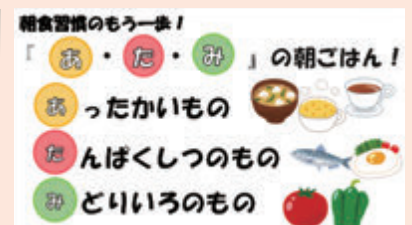
依頼に応じて、夏休み期間中の市内の学童クラブへ出向き「朝食の必要性」「食事のバランス」「ジュースやおやつの摂り方」などをテーマとした調理実習や食育講話を行っています。朝食をテーマとした講話で「みんなでにっこり朝ごはん」の絵本から登場人物の様子や行動を児童と一緒に考えました。自身や友人の発言を通し、自然と「早寝・早起き・朝ごはん」の必要性を学ぶことにつながりました。

また、どんな朝食がよいかを描くページには児童の個性が光る朝食が出揃いましたが、朝食の内容はきちんと栄養バランスが整っており、朝食の内容の大切さへの理解度も深まったように思いました。

食の習慣は、家庭での食卓の様子から習得したものをベースにライフステージが進むにつれてやがて自分で選択して確立されます。本市の子どもたちがいつの時代も健康な身体をつくるための一つとして『早寝・早起き・朝ごはん』を実行できるようにと願っております。本市の食育推進の取り組みがそれを後押しする契機となるように引き続き働きかけに努めます。



黒板レイアウト



あたみの朝ごはん

西会津町の“さすけねえ輪”の健康づくりの取り組み～食育編～

福島県 西会津町 健康増進課

福島県西会津町は、「からだ」「こころ」「つながり」の3つの“健康”による『さすけねえ輪』の健康づくりを推進しています。「さすけねえ」とは、「大丈夫」「問題ない」という意味の方言です。このスローガンのもと、いつまでも、自分らしく暮らし続けて「いきいき健康 こころつながるまちづくり」をめざしています。その中の食育の一部を紹介します。

①町内の全世帯に「町民健康カレンダー」を配布しています。そこには、平成7年から減塩で旬の野菜をたくさん使った健康料理を掲載しています。令和元年からは小学生から料理レシピを募集(コンテスト)し、食への興味・関心の機会を設けています。テーマは、「にしいづの美味しい野菜やきのこをたっぷり使って～朝食をしっかり食べよう!! ぼく、わたしの大好き朝ごはん」で朝ごはんの重要性を普及するなど、様々な内容で行っています。また、町ケーブルテレビでこの掲載料理を考案した児童と食生活改善推進員と一緒に料理する番組を放送しています。これにより、食育推進+世代間交流をし“町民健康カレンダー料理でさすけねえ輪”に取り組んでいます。

②町には、こども園、小学校、中学校が一つずつあり、子どもたちの健康づくり(食育)を横断的に推進できるように、保育士・養護教諭・栄養教諭・町管理栄養士等が定期的に情報交換をしたり、教育内容を確認するなどの食育ネットワークを構築しています。その中で、小・中学校が毎年6月に実施している朝食に関するアンケートをこども園でも今年初めてアプリを活用して行いました。また、協議会からいただいた「簡単おかずバランスアップ!朝ごはんポケットレシピ」を配布することができました。給食の時間に「早寝早起き朝ごはん」の歌を流して楽しい雰囲気でも普及できました。

③食環境の整備として、今年から健康づくりの普及啓発などの目的に賛同した町内の飲食店、小売店、宿泊施設、理容・美容関係の店、企業などが「さすけねえ輪にしあいづ食育応援団」として登録し、食育推進などに地域の力も加わりスタートしました。

これからも、子どもも大人も「早寝・早起き・朝ごはん」をして「さすけねえ輪」の健康づくりを推進できるように町ぐるみで取り組んでいきます。



児童と食生活改善推進員が一緒にクッキング



町民健康カレンダーで“さすけねえ輪”のポーズ



R4カレンダー料理募集チラシ

全国ではこんな活動・取り組みをしています！

「睡眠」への関心の高まりから、セミナーのお申込みが増えています！

公益財団法人 西川文化財団

西川文化財団は、「睡眠ソリューションを提供する」西川株式会社の創業地である滋賀県近江八幡市を拠点として活動しています。令和2年には、「近江商人の考え方の普及」と「睡眠に関する知見の普及啓発」を新たに事業として加えました。

その睡眠に関する知見の普及啓発事業のひとつとして、睡眠をテーマとしたセミナー（出前授業／出前講座）を令和3年度より行っています。セミナーでは「睡眠の大切な役割」「眠りのメカニズム」「快眠のためのテクニック」といった内容を中心として、「規則正しい1日のサイクルが睡眠の質を高め、質の高い睡眠をとることで日中のパフォーマンスを向上させる」ということをお伝えしています。内容に関しては、小中学生向けには動物の眠りに関するクイズや保護者・先生方からの要望が多い「スマホ等のデジタルデバイスと睡眠の関係」を加えたり、企業向けには「パワernaップ」と呼ぶ短時間の仮眠を加えたりと、受講者やセミナー時間に応じて臨機応変に対応しています。また、スライドを用いて聞くことが中心のセミナー形式のため、ストレッチやアロマ体験の時間を加えたりと工夫もしています。

コロナ禍で集合研修が敬遠される環境下ということもありましたが、昨年10月に滋賀県彦根市の公民館で初めてのセミナーを実施して以降、令和4年8月末現在26件のセミナーを実施しました。9月以降も既に18件のお申込みをいただいています。対象先は企業、公民館、老人クラブ、小中学校、PTA、学童クラブ、スポーツクラブ等多岐にわたっており、睡眠に対する関心の高さを伺い知ることができます。

受講いただいた方々からは「ぐっすり眠れる方法がよくわかった」「健康にとって睡眠が大切であることが理解できた」等の感想をいただいています。また、ある学校では、睡眠時間についてのアンケートを活用し、セミナー前後で、睡眠時間、入眠時刻、起床時刻、それぞれの平日と休日前の比較を行い、生活サイクルの改善に役立てていただきました。

睡眠セミナーを始めてから日も浅く、認知度はまだまだ高くはありませんが、地道に活動をしていく所存です。ご興味を持っていただきましたら、是非ともご連絡ください。遠方からのお申込みについてもご相談させていただきます。



セミナー用スライド表紙



公益財団法人
西川文化財団
ホームページQRコード



児童クラブでのセミナーの様子



中学校でのセミナーの様子

簡単！手早い！『朝ごはん』レシピ



野菜とキノコのレンジ蒸し

材料 (2人分) Ingredients For 2 People

- ベーコン.....2枚
- しめじ.....40g
- もやし.....40g
- にんじん.....10g
- えのきたけ.....20g
- しょうゆ.....小さじ1
- ポン酢.....小さじ1
- ごま油.....小さじ2

副菜 主菜

作り方 Recipe

- しめじ、えのきたけを子房に分け、にんじんは食べやすい大きさに切る。もやしは洗っておく。
- お皿に①と、一口大にしたベーコンを盛り付ける。
- ②にラップをして、電子レンジで4～5分加熱し、混ぜ合わせた③をかける。



卵のココットライス

材料 (2人分) Ingredients For 2 People

- 卵.....2個
- ごはん.....茶碗2杯分
- ブロッコリー.....1/4株
- (ほうれんそうやミックスベジタブルでもOK)
- とろけるチーズ.....大さじ2
- 牛乳.....大さじ2
- トマトケチャップ.....大さじ2
- 塩・こしょう.....少々

主食 副菜
主菜 牛乳・乳製品

作り方 Recipe

- ごはんはトマトケチャップをかけ、混ぜておく。
- 耐熱容器にブロッコリー、牛乳、卵の順に入れ、軽く塩・こしょうをする。
- つまようじやフォークで黄身に穴をあける。※必ず行ってください。
- 卵の上からチーズをふり、電子レンジで2分かけ、ココットを作る。
- ④を①の上にのせる。

当協議会が発行している「朝ごはんポケットレシピⅠ・Ⅱ」の中に収録されているレシピを抜粋して紹介します。忙しい朝の時間帯にも作れる手軽なレシピです。ぜひ作ってみてください！



協力

■公益社団法人全国学校栄養士協議会

■服部栄養専門学校

～文部科学省より～

令和4年度「こども霞が関見学デー」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

文部科学省をはじめとした各府省庁等が連携し、夏休みの子供たちを対象とした「こども霞が関見学デー」を8月3日・4日を中心に開催しました。

文部科学省では、子供たちと田中文部科学副大臣(当時)が交流するプログラムや、科学技術・文化・スポーツ等、子供たちの学びにつながる51の会場プログラムと21のオンラインプログラムを併せて実施しました。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会からも、例年文部科学省における「こども霞が関見学デー」に体験ブースを出展いただいております。今年は親子でぬり絵やイラストを描いたり、缶バッジやマグネットを作ったりすることができるプログラムを実施され、体験を通してたくさんの親子に「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣の重要性について理解を深めていただきました。

■これまでの「こども霞が関見学デー」の取り組みはこちら➡

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/kengaku/1320847.htm



こんな活動に取り組みました!

文部科学省を中心に各府省庁が連携し、子供たちが夏休みに広く社会を知る機会として、「こども霞が関見学デー」が8月3日・4日に開催されました。「早寝早起き朝ごはん」全国協議会でもブースの出展を行い、約1,500人の方がお越しくださいました。

本ブースでは、子供たちが「早寝早起き朝ごはん」キャラクターのイラストが入った缶バッジやマグネット作りを行うとともに、保護者の方に向けて各種ガイドブック等の配布を行い「早寝早起き朝ごはん」の重要性について普及啓発を行いました。保護者の方からは「夏休みに入り生活習慣が乱れがちなので、子供と一緒にガイドブックを読んで生活習慣を見直そうと思います。」など嬉しいお声がけをいただきました。



また、当協議会が様々な事業で連携している国立青少年教育振興機構のブースも出展され、地方施設から取り寄せた木材等を使用したオリジナルのキーホルダーやペンダント作りを行いました。来場された子供たちは試行錯誤しながら、世界に一つだけの作品を作り上げていました。また、ブース内には木材に直に触れながら産地や種類による木の違いを感じてもらえるコーナーも設けられ、親子で興味深そうに観察している様子も見られました。



令和4年12月2日に未来を拓く子供応援フォーラムを開催します。基調講演にアテネオリンピック・北京オリンピック競泳金メダリスト北島康介氏をお迎えし、青少年期における体験の重要性や青少年期における基本的な生活習慣を身につけることの重要性について、青少年教育関係者をはじめ多くの方々に理解を深めていただくことを目的として開催します。是非ご参加ください。

「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)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)、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、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、神谷歯科医院、(一財)教職員生涯福祉財団、子どものごはん栄養ノート、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)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、(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、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

推進会員数:86(令和4年10月現在)