

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5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43号

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



文部科学省
総合教育政策局
局長 藤江 陽子

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

子供たちの基本的な生活習慣の確立を目指し、平成18年からスタートしたこの運動も開始から17年が経過し、この間、「早寝早起朝ごはん」全国協議会をはじめ、PTA、青少年・スポーツ団体、教育・文化関係団体、読書・食育推進団体、経済界等、幅広い関係団体の皆様に参画いただき、様々な取組が展開されてまいりました。

こうした一つ一つの取組の積み重ねにより、子供たちの基本的な生活習慣の確立の重要性が広く全国に普及し、定着してきたものと感じております。「早寝早起朝ごはん」全国協議会をはじめ、関係者の皆様の御尽力に改めて感謝申し上げます。

文部科学省では本年2月に、子供たちの生活習慣の改善に取り組む全国の51の優れた活動に対し、令和4年度「優れた「早寝早起朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰」を行いました。幼稚園や学校、家庭、地域、企業等が連携し、子供たちに規則正しい生活習慣の確立や、朝食摂取の重要性を伝える様々な活動が全国で展開されています。

また同2月に、令和4年度「全国家庭教育支援研究協議会」を会場とオンラインのハイブリット形式で開催しました。家庭教育支援に関わる様々な関係者が集う中、保護者が抱える悩みの一つとして「子供の生活習慣」が挙げられ、子育てについての不安や孤立を感じる家庭も少なくない中で、今一度、社会全体が一体となってこの運動を推進していくことが重要であると考えます。

文部科学省では、引き続き、「早寝早起朝ごはん」全国協議会や独立行政法人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、よろしく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!

ハットリ・キッズ・食育・クッキングコンテスト

主催: 学校法人服部学園 服部栄養専門学校 HATTORI食育クラブ

小学生を対象に「朝ごはん」をテーマとし、子供たちの「食を通じて心身両面の健康づくり」を目標に1995年にスタートし、2023年には28回目を迎える。

子供の健やかな健康には家庭での食事が不可欠であることを提唱する本コンテストは、回を重ねるごとに「食育の大切さ」を訴求し、長い間、伝統と権威を誇り、業界からも注目されている。

「食育」は健やかな人格形成の大きな柱である。本来、家庭の食卓は、心を交わす場であり、また食を通じて食習慣の指導や躾など、人間を育む場でもある。食育は子供の成長のためのものだけでなく、学校、企業、社会が積極的に参加し、正しい食の在り方を守り、後世に伝えていく大きな文化活動である。

過去27回、多くのオリジナルレシピが生まれ、子供達の料理への関心と取り組みをサポートしている。コンテストを通じて優勝者・準優勝者は、テレビ、新聞、雑誌などのメディアに取り上げられ活躍の場を広げている。

公式サイトからも応募が可能。コンテストの紹介、開催概要、協賛各社HP等PRの幅を広げている。



<https://www.hattori-kids-shoku-iku.jp/>

詳しくは➡



「元気ひょうご！早寝早起き朝ごはんフォーラム」における「早寝早起き朝ごはん体操」の実施

独立行政法人国立青少年教育振興機構 国立淡路青少年交流の家

◆「元気ひょうご！早寝早起き朝ごはんフォーラム」ブース出展

「元気ひょうご！早寝早起き朝ごはんフォーラム」が令和4年12月10日(土)に兵庫県丹波市山南町にある、やまなみホール・山南住民センターで開催されました。「早寝早起き朝ごはん」兵庫県フォーラム実行委員会主催で、110人の親子の参加がありました。

このフォーラムは、子供の生活習慣をテーマに、親子と一緒に歌や運動遊びを通して学ぶ講演や体験型の講座等を開催することで、子供の規則正しい生活習慣の大切さについて一緒に考え、学ぶ機会を提供するとともに、家庭教育についての県民の意識向上を図ることをねらいとしています。9つのブース出展があり、当交流の家からは「早寝早起き朝ごはん体操」のブースを出展しました。



◆「早寝早起き朝ごはん体操」実施

山南住民センター2階集会室にて「早寝早起き朝ごはん体操」の動画を流しながら、ブースを訪れてきた親子と一緒に体操を行いました。最初からノリノリで動画に合わせて体操をする親子、恥ずかしがって遠慮がちに体操をする子など様々な反応が見られましたが、どの親子も笑顔が溢れていました。また、繰り返し流れる「早寝早起き朝ごはん」のフレーズを口ずさむ子もあり、「早寝早起き朝ごはん」という言葉が参加者に定着していることが感じられました。

また、やまなみホールで行われた越智正篤氏による「早寝早起き朝ごはん+運動もね!」講演会終了後、講演会参加者と一緒に「早寝早起き朝ごはん体操」を行いました。

その後、集会室に戻って再度「早寝早起き朝ごはん体操」をする親子が何組もあり、参加者へ「早寝早起き朝ごはん体操」が浸透した手応えを感じることができました。

参加者によるアンケートで、回答があった保護者31人中10人に楽しかったプログラムに挙げられていました。今後も普及の機会を増やしていく予定です。



子育て中の親が知りたい食育を学んでみよう

埼玉県PTA連合会 埼葛地区PTA連絡協議会

■親が知りたい食育をテーマに

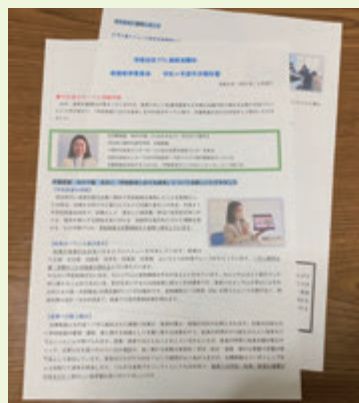
私たち埼葛(さいかつ)地区PTA連絡協議会は、埼玉県PTA連合会に所属する県東部11市町の公立小・中学校PTAが集まっている地区団体です。その中の専門部会として家庭教育委員会があります。ここでは毎年1つのテーマを決め、保護者の目線で様々な事柄を話し合い、その成果を会員に提供しています。

「食育の重要性が高まっている中で、保護者はどのような知識や取り組みが必要か。」そんな保護者の声をもとに、令和4年度の家庭教育委員会ではテーマを食育にしました。まず、委員による座談会を行い、その中で学校給食についての興味が出たことから、専門家を招いて講習と質疑を行う企画を立案しました。

■栄養教諭を招いた勉強会

令和4年度は埼玉県三郷市の中学校で勤務されている栄養教諭を招き、「学校給食における食育」と題して講話とディスカッションからなる勉強会を実施しました。栄養教諭は学校給食を管理する管理栄養士であると同時に、教員として教壇にも立つ職種です。授業を通じて子どもたちに食の大切さを伝える大事な役目も担っています。

学校給食は、子どもたちの食生活と成長に大きく関わる割に保護者は詳しく知りません。今回は栄養教諭と直接話せる場を設けることで詳しい話を聞



学校・PTAに配布する報告書

き、私たちの疑問にも答えてもらいました。学校給食の調理過程も解説付きで動画視聴し、献立を考える時の工夫や食の安全を守る労力も知りました。改めて現場に携わる方々への敬意も感じる機会となりました。

■(例)学校給食のシシャモが人気メニューになった理由

学校給食の焼きシシャモが子どもたちに不人気だったため、シシャモの調理法をフライやフリッターに変え、のり塩で味付けしたところ人気メニューに大変身したそうです。必要な栄養は損なわず、子どもも喜ぶ献立を工夫する学校給食の現場のエピソードを教えてください、子育て中の保護者である会員の皆様にも伝えました。

■食育は家庭・学校・地域の連携が不可欠

学校給食の目的は栄養補給から食育へと変わっています。食育は家庭・学校・地域の連携が不可欠で、保護者も関心を持つことが必要です。私たちPTAは、食育に関する保護者の学びや意見交換と情報提供・学校給食試食会の企画・地域の生産者と保護者や学校をつなぐ役割をするなど、食育の推進に取り組んでいくように心がけております。



フリートークの座談会(第1回委員会)



講師を招いて勉強会(第3回委員会)

市川市小学生朝食選手権

千葉県市川市 市川シビックロータリークラブ

朝食を摂る事の大切さ、子供達の成長と健康に大きな役割を果たしている「食育」を伝えるべく「自分の朝食くらいは自分で作れるようになってほしい」をコンセプトに、市川シビックロータリークラブ創立20周年記念事業として、昭和学院短期大学にご協力いただき、平成23年第1回市川市小学生朝食選手権を開催し、昨年13回を迎えることができました。

途中、新型コロナの影響により、実際の調理をとしての選手権が出来ず、中止もやむを得ないと考える年もありましたが、そのような中でもレシピのみの選手権という形で継続して参りました。これは、参加校の先生方から「レシピ対決など出来ませんか?」との声をいただきましたことから実現したもので、この選手権が地域に根付いていることを実感する事が出来ました。

選手権は4人1組のチーム戦です。料理の栄養バランスや彩りだけではなく、調理中のチームワークも大事な評価点になります。1時間という限られた時間の中で、練習の成果をどれだけ発揮出来るか、学校や家の中とは違った子供達のチームワークが見られるという点も評価をいただいているひとつのポイントです。

また、昭和学院により後日全チームの料理を栄養面はじめ専門的

に分析し、冊子にまとめて各学校に配布していただいています。

子供達にとっても、選手権は勝敗のみでなく、食育の重要性を理解する事で毎日の食事へのより深い感謝と学習に繋げる、学びの循環を生む場となっている事と思います。

平成29年に「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣賞を受賞いたしました事も継続していく上での大きな励みとなっております。

これからも朝食を摂る大切さを多くの子供たちに伝えていくべく、努力して参りたいと思っております。



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」及び 令和4年度「全国家庭教育支援研究協議会」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

文部科学省では、令和5年2月に令和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」表彰式を行いました。子供の生活習慣の改善に取り組む全国の活動から、今年は51活動が表彰されました。



■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
[https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/
1413410_00005.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/1413410_00005.htm)



また、同2月には令和4年度「全国家庭教育支援研究協議会」を対面とオンラインのハイブリット形式で開催しました。「保護者に寄り添う家庭教育支援に向けた連携について」というテーマの基、基調講演や事例発表、家庭教育支援に関わる様々な関係者によるワークショップを行い、子供の生活習慣を含めた保護者が抱える課題と、こうした課題に寄り添う家庭教育支援について協議しました。



■令和4年度「全国家庭教育支援研究協議会」
[https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/
1422711_00009.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/1422711_00009.htm)



令和4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全国協議会では、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表彰を行っています。

今年度は118,791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。

小学生の部 富山県 山岸 海翔

いただきます。
今日の出来事報告会
家族会議の始まり合図

中学生の部 新潟県 川辺 丈太郎

1度だけ「おいしい」といったヨーグルト
もういいかげん飽きたけど
今でも毎朝出てきます。

一般の部 栃木県 田代 優子

マスクとる
娘の顔は前歯なし
ちょっぴり笑える 成長の証

お知らせ

平素より「早寝早起き朝ごはん」国民運動にご理解、ご協力いただき誠にありがとうございます。ニュースレターにつきましては次号（第44号）以降、皆様へのご送付に代え、当協議会のHPでご覧いただく形とさせていただきます。どうぞご了承ください。

「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)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)産業教育振興中央会、(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、(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、(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)岡岡奨学会、(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、石田和也、井手庸介、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:85(令和5年3月現在)