

# 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7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44号

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



学校法人 服部学園  
服部栄養専門学校  
校長 服部 幸應

今や日本の家族構成は核家族が普通で、それも3世代にもなろうとしている。

さらに少子高齢化に伴う人口減少にもかかわらず世帯数は増えている。そして夫婦共働きの為に、保育園に子供を預けないと家庭の体制はおぼつかなくなる。本来であれば祖父母が同居して保育園の代わりに面倒を見ていたのが普通であった。

健全な食習慣の軸となる朝ごはんを通しての「しつけ」が疎かになり、家族が同じ食事を食べていた習慣が壊れてしまっている。本来、食卓では旬の食べ物や栄養、行事食や行儀について教わることができた。また、協調性や思いやりの心を育む場でもあり家族のかけがえのない貴重な時間である。食卓を囲み同じものを食べながら会話をすればその楽しさ、素晴らしさに気がつくのである。

朝ごはんとペーパーテストの得点結果の関係でも、例えば小学5年生の理科の点数が朝食を食べた人が50.9点、食べていない人が44.2点であった。また中学2年生の数学の点数は食べた人が51.4点で食べていない人は44.7点となった。

やはり朝食を食べている人は成績が良く、このような食習慣は大切であると気づかされる。

1日の長さは24時間だが、人間の体内時計は25時間周期である。このズレを修正してくれるのが朝食や朝の太陽を浴びることなのである。

健全な食習慣は「朝ごはん」である。

そして共食でニート対策が必要であると考え。英国はサッチャー政権時代の1979年から1990年までの間にニート対策のために家族で食卓を囲むことを推奨した。その結果ニートは12分の1に、20%以上だった若年層の失業率も10%まで低下した。家族が食卓を囲んで食事をする「共食」がいかに大切かを物語っている。

# 全国ではこんな活動・取り組みをしています!

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」校の中から2校をご紹介します。

## 早寝早起き朝ごはん基本的生活習慣推進事業

～中学校のカレンダー作成から地域へ啓発～ 熊本県御船町立御船中学校

令和4年度は、「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をいただくことができました。

令和4年度の御船中学校校区における取組は、朝食を食べる児童生徒を増やすことや自分で朝起きができるなど、自立を促すことを目的に実施しました。7月には、久留米大学の内村直尚教授をお招きし「早寝、早起き、朝ごはんが幸せな人生・幸せな社会をつくる」と題して、睡眠の役割や行動と発達への影響、生活リズムへの影響などについて科学的な根拠から話をいただきました。生徒は、現在の基本的生活習慣を大切にすることは、将来の目標達成に繋がり、多くの可能性が高まることや、なぜ睡眠が必要なのか真剣に聞くことができました。

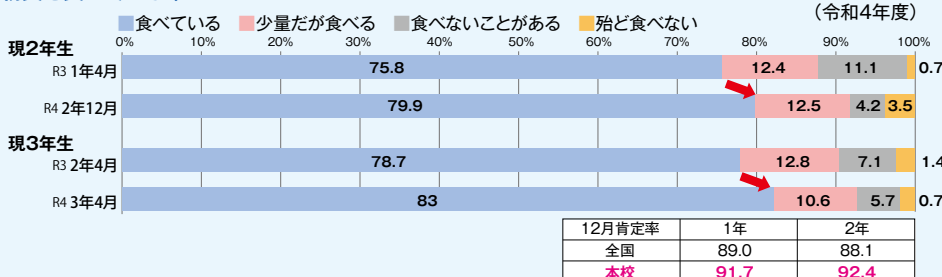
また、PTAの家庭委員会と一緒に、夏休みに朝食を作ってレシピを紹介する「わくわく朝食コンテスト」を行い、工夫されていた朝食メニューの表彰を行いました。学校栄養士に相談し、学校の給食にメニューにも取り入れてもらうことができ、食への関心を高めるよう取り組みました。10月には、基本的生活習慣についての健康標語の募集を行い、優秀な標語は、カレンダーに掲載しました。

本年度の取組で家庭啓発として、これまでの取組を御船中学校の「2023年カレンダー」として作成し、中学校の全生徒と御船町の小学校や地域の方々へ配布し、早寝早起き朝ごはんの啓発に利用しました。

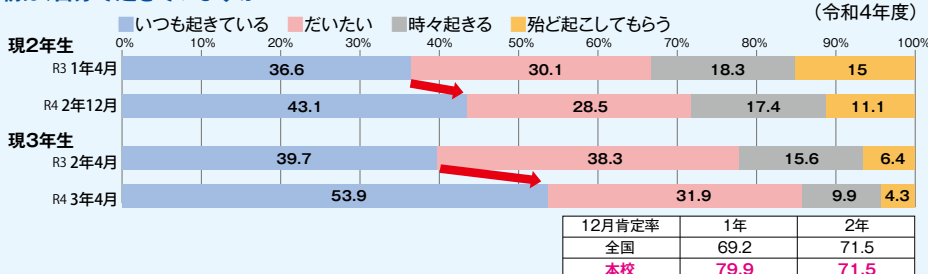


読んだ本の高さだけ、世界が見えるようになる (茂木健一郎)  
**生徒が輝く 御船町立御船中学校**  
 独立行政法人国立青少年教育振興機構「早寝早起き朝ごはん」推進校

### ■朝食を食べていますか?



### ■朝は、自分で起きていますか?



基本的生活推進事業実行検証委員会でも本年度の取組と成果を報告し、カレンダーの作成・配布については、地域にも配布したことで取組について好意的な意見をいただき、広く理解を得ることができました。

今後も「早寝早起き朝ごはん」推進事業について関心が高められる活動を計画し、生徒の将来の目標達成に重要な取組であることを伝えていきたいと思っています。

# 食への関心を高め、望ましい食習慣を身に付けるための食育指導

～学校・家庭・地域が一体となった食育～ 埼玉県川口市立仲町小学校

## 背景・ねらい

本校は川口市の西部に位置し、令和5年度に創立150年目を迎えた歴史ある伝統校である。地域の特徴から、外国に由来する児童が全校児童のおよそ三分の一在籍している。食に関する実態として、食への興味・関心が高く、食べることが好きであるとともに、栄養バランスの良い食事を摂ることの大切さを感じている児童が多い。一方で、なじみのない食べ物を避ける児童が見られるとともに、「好き嫌いが無い」と答える児童は63%、家族と一緒に朝食を摂っている児童の割合が58%といった課題も見られる。また、肥満及びむし歯がある児童の割合が多い傾向にある。そこで、①規則正しい生活習慣の形成 ②発達段階に応じた食に関する知識・技能等の向上に伴う望ましい食習慣の形成をねらいとし、学校・家庭・地域が一体となり食育に取り組んだ。

## 主な取組内容

### 1 保健指導

- ①「生活リズムチェックカード」「歯みがきカレンダー」
- ②発育測定時の養護教諭による「ミニ保健指導」
- ③学校保健委員会の取組「歯の健康を考えよう」「おなか元気教室」など

### 2 「食に関する指導」の研究

教科等を通した「食に関する指導」の工夫充実に取り組んだ。生活、特別活動(学級活動)、社会、国語、家庭、総合的な学習の時間、日本語指導(7教科領域等で9回)における授業研究を行った。研究においては、「本時の目標」と「食育の視点」を明確にしたうえで授業展開の工夫を図るとともに、子供の学びの姿から成果と改善点を見だし、指導に生かすようにした。教科等において食に関する指導を工夫させることが、食育の充実のみならず、当該教科等の目標のよりよい達成にもつながることについて研究を深め、児童の育成につなげることができた。

### 3 「食育」環境づくり

- ①「ふれあいお弁当の日」②「シェフ給食」③給食委員会の取組:「給食の今と昔」「食べ物栄養クイズ」等 ④学習環境の充実(掲示物等):「調理員さんの紹介」「お魚～私は誰でしょう～」「残菜について考えよう」「家庭のレシピ紹介」等



「シェフ給食」は、年に1回、実際のシェフの方が献立を提案して下さる取り組みで、子供たちの食への関心が高まりました。

めざせ！生活リズム達人！

### 生活リズム チェックカード(中学年用)

名前 \_\_\_\_\_

項目	チェックすること	点数			1月3日	4日	5日	6日	7日	判定
		2	1	0	(日)	(月)	(水)	(木)	合計	
1	寝るに起きたか?	6時半までに起きた	7時までに起きた	7時よりあとに起きた						
2	朝ごはんを食べましたか?	食べた		食べなかった						
3	うんちほめましたか?	できた		できなかった						
4	たくさん体を動かしましたか?	たくさん動かした		あまり動かしていない						
5	テレビを見たり、ゲームをしたりした時間はどれくらいですか?	1時間より少ない	1～2時間	2時間より多い						
6	歯みがきは、朝・昼・夜の3回しましたか?	3回した	2回した	1回、まだしていない						
7	寝るころ寝ましたか?	9時半までに寝た	9時までに寝た	9時半より後に寝た						
1日の合計					14	14	14	14	14	

**生活リズム達人!**  
6.5点以上

がんばり  
5.5～6.4点

がんばり  
4.5～4.4点

がんばり  
2.3点以下

夏休みとらべどうでしたか?  
感想やこれから気をつけたいことを書きましょう。

おうちの方からお子さんへ

1週間の合計

7.0点

〇がいくつかつきましたか?  
チェックカードが終わっても、自分の生活を振り返り、家族みんなで生活リズム達人を目指しましょう。

「生活リズムチェックカード」夏・冬休みに、起床時間や朝食の摂取、排便などの自己点検を実施。裏面は、保健委員会児童による手作りの「歯みがきカレンダー」となっている。



生活科「ぐんぐんそだて おいしいやさい」

### 令和4年度「食育白書」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

本年6月6日、食育基本法の規定に基づき、食育の推進に関して講じた施策について報告を行う「食育推進施策(食育白書)」の令和4年度版が閣議決定されました。

この食育白書において、文部科学省からは「全国学力・学習状況調査」の結果に基づいた睡眠や朝食などに関する子供の基本的な生活習慣の状況や、朝食の摂取と「全国学力・学習状況調査」の平均正答率及び「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の体力合計点との関連をデータで示しています。

また白書では、「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進について特集しております。新型コロナウイルス感染症の影響下では、接触機会や対面の機会が減少し、様々な人々と共食する機会等も減少しましたが、自宅で食事をする機会や自宅で料理を作る機会等の増加により、食育への関心が高まるきっかけとなること期待されており、ポストコロナ、ウイズコロナ時代におけるデジタル技術を活用した食育の推進について取り上げております。

この他にも、白書には早寝早起き朝ごはんの活動に取り組む皆様に、有益な情報が多く記載されておりますので、ぜひご覧ください。

食育白書はこちらから→



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

### 日本マクドナルド株式会社

#### 「早寝早起き朝ごはん」との関わり

当社が無償で提供しているデジタル教材「食育の時間+ (プラス)」では「早寝早起き朝ごはん」の大切さをアニメや動画で楽しく学ぶことができます。ほかにも食品ロスや食物アレルギーなど、子供たちが知っておきたい7つの「食」課題が学べる教材となっており、全国の小学校で活用いただいています。本教材はウェブサイトで公開しているため、スマホなどでもご覧いただくことが可能で、授業・指導にとどまらず、家庭学習や子供たち自らの学習など、広く活用いただけます。



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

#### ひとこと

「なぜ大切なのか」が分かるため、子供たちの意識が変わる。本教材を利用した先生からそんなお声をいただきました。協議会を通じてつながる皆さまにもぜひご利用いただければと思います。本教材の指導案冊子を教育関係者の方たちに無償でご提供しています。

指導案申込はこちら↓



<https://w.mdj.jp/1a19ep/>



## 「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) おやし日本、(学)香川栄養学園女子栄養大学、(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、(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、(NPO)日本子守唄協会、(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、(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、(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:82(令和5年6月現在)