

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 令和6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48号

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



陰山ラボ
代表

陰山 英男

私が「早寝早起き朝ごはん」という言葉を思いついたのは、朝早く起きた時の布団の中でした。

子どもたちの学力が伸び悩む中、単なる学習だけではない他の重要な要素があることを感じていました。学校で生活アンケートを実施した時、早起きしている子と、寝坊している子の間には大きな学力格差があり、ましてや朝ごはんを食べていない子どもの学力は学校では補うことが難しい障壁がありました。

ではどうするか。直接家庭に生活の改善を求めることだ、と考え、それをどう訴えるか考えたのです。大切なのは早寝早起き、そして朝ごはんを食べてもらうこと。単純にこの「早寝早起き」と「朝ごはん」をくっつけたとき、あまりのリズムの良さに私は驚き、これをスローガンとして各家庭に訴えることを思いついたのでした。

この思いつきが今や日本中の地域に広まり、根付いていることを感じると感無量のものがあります。沖縄をドライブ中、道に迷い、近くにあった学校の横断幕に「早寝早起き朝ごはん」と大きく書かれてあったのを目にした時には嬉しさを通り越した衝撃を感じたものです。

かつてこの国民運動の発案者であった文部科学省の田中さんから、「『早寝早起き朝ごはん』ということばを使わせてほしい」と言われた時にも驚きましたが、それがこのような広がりになり、なおかつ十数年を超えて継続されていることに、私は日本の教育の懐の深さとたくましさを感じています。

「早寝早起き朝ごはん」という、子どもたちと私たちの社会を明るくする営みが日本中で共有されているということは、私が言うのも僭越ですが日本の希望であろうと思っています。今日、全国各地でこの運動を支え展開しておられるみなさんに深い感謝と尊敬の念を持ち、ここにお伝え出来る喜びを感じております。

今後とも「早寝早起き朝ごはん」の国民運動をよろしくおねがいたします。

全国ではこんな活動・取り組みをしています!

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
の中からご紹介します。

自分の生活を見直し、自主的に健康な生活を実践していく子供の育成

富山県 射水市立塚原小学校

◆背景・ねらい

本校は、テレビの視聴やゲームの時間が3時間以上という児童の割合が高く、寝る時刻も県平均に比べて遅い傾向にありました。体調を崩しがちな児童の多くはメディア視聴時間が長い傾向にあり、メディア利用の時間が子供たちの一日の生活に大きく影響していました。そこで、令和4年度は、「早寝、早起き、朝ごはん、ネットメディアの正しい使い方」に重点を置き、自分の生活を見直し、生涯にわたって健康な生活を実践していこうとする子供の育成を目指すこととし、以下のような活動に取り組みました。

◆活動内容

○「家庭学習がんばり週間」

毎月25日をはさんだ1週間を「家庭学習がんばり週間」と位置付け、家庭学習とメディアコントロールに取り組みました。児童自身がメディアの終了時刻を決め、目当てをもってメディアコントロールに挑戦しました。取組を継続し、結果や感想を学校だより等を通じて紹介することで、子供たちだけでなく家庭においても、親子で生活習慣や時間の使い方を振り返るきっかけになりました。

○「塚原ヘルスかるた大会」

睡眠とメディアに関するアンケートを基に、保健委員会の児童が、生活経験を生かした子供らしい発想でかるたを作成しました。そして、作成したかるたを使って、保健委員会主催の「塚原ヘルスかるた大会」を企画し、実施しました。参加した児童は、早寝、早起きの大切さやメディアが体に及ぼす影響等、自身の健康にとって大切なことを楽しみながら学ぶことができ、健康づくりを考えるよい機会となりました。

○機会を生かした啓発活動

児童の健康づくりへの意欲を高めるため、学校薬剤師による「コロナの感染を予防する換気の仕方」についての指導講話と保健委員会が制作した「睡眠とメディア利用」についての発表を全校に放映しました。保健委員会が作成したビデオは、同じ子供目線から共感をさそう内容で、子供の心に響くものとなりました。機会を捉えてタイムリーに情報を紹介したり、同じ立場から呼びかけたりすることは、健康な生活を実践していこうとする児童の意欲を高めることにつながりました。

○栄養教諭とのチームティーチング「朝ごはんをレベルアップしよう」

栄養教諭をゲストティーチャーとして招き、担任とITで学級活動を行いました。生活調査の結果、朝ごはんの摂取率は高いが、「3色の食品バランス」については低めだったことから、朝ごはんや栄養バランスの大切さについて専門的なお話をしていただきました。学級活動の授業後の感想には「赤、黄、緑の食品をしっかり食べて、一日のエネルギーを付けます」と書かれたものもあり、子供たちの朝ごはんに対する意識をより一層高めることにつながりました。家庭でも話題となり、保護者からも「好き嫌いが激しいのでメニューを工夫します」といった声が寄せられました。



かるた大会の様子

学年		平日					合計	児童の ため	先生のため	メディア	家の人が ため	児童が ため
		10	20	30	40	50	60					
11/22	月						67	●	●	○	○	
11/23	火							○	○	○	○	
11/24	水						62	●	●	○	○	
11/25	木						66	●	●	○	○	
あったか寒暖の日にしたことー ひんたごはんと朝ごはんのあてー												
11/26	金						61	●	●	○	○	
11/27	土							○	○	○	○	
11/28	日						73	●	●	○	○	
1週間の学習時間合計							486	分				

家庭学習がんばりカード

こんなことやります！

「早寝早起き朝ごはん」アプリコンテスト 募集開始!

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会主催がアプリコンテストを開催します!

『こんなアプリがあったら「早寝早起き朝ごはん」が楽しくできるな』と思われるような皆様のアイデアや作品を募集しています。

優秀作品については、後日、**文部科学大臣賞**など各種表彰を行います。応募期間は7月から9月です。みなさまの応募をお待ちしております!

対象 ☆アイデア部門 小学生
☆開発部門 中学生・高校生
(小学生でも応募できます)



YouTube動画はこちらから
(コンテストの説明動画) ↓



初開催 早寝早起き朝ごはん

アプリ コンテスト

「早寝早起き朝ごはん」が
楽しくなるアプリを募集中!

表彰
各部門

アイデア部門 小学生対象

開発部門 中学生・高校生対象
(小学生でも応募できます)

文部科学大臣賞

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会賞
パナソニック教育財団賞
国立青少年教育振興機構賞
審査委員会賞

応募期間

令和6年
7月1日(月) ▶ 9月30日(月)

朝ごはんポケットレシピより

夏も元気に! 「朝ごはん」

当協議会が発行している朝ごはんポケットレシピⅠ・Ⅲに掲載されているレシピより抜粋して紹介します。夏休みの朝ごはんにいかがでしょうか。

「小学校低学年」の子ども達でも一人で作れるものと、ご家族と一緒にちょっと頑張って作れるものを取り上げてみました。朝ごはんをモリモリ食べて暑い夏を乗り切りましょう!

レシピのダウンロードはこちらから ↓





海のもぐみのチーズトースト

材料 2人分

食パン (6枚切り)	2枚
マヨネーズ	小さじ2
ピザ用チーズ	大きじ4
しらす	大きじ2
やまのり	1/2枚

主食 牛乳、乳製品

エネルギー 232kcal
タンパク質 10.2g
脂質 9.6g
炭水化物 28.4g
塩分 1.3g

作り方

- 食パンにマヨネーズを塗り広げる。
- ①にピザ用チーズをのせる。
- ②にしらすをのせる。
- オーブントースターでチーズが溶け、焼き色が付くまで焼く。
- やまのりをちぎって④にのせたらできあがり。



ポパイオムレツ

材料 2人分

たまご	3個
ベーコン	12枚
牛乳	100ml
フライドポテト	50g
ほうれん草	100g
サラダ油	小さじ1枚
塩・コショウ	少々

副菜 主菜 牛乳、乳製品

作り方

- ボウルにたまご、牛乳を入れ、混ぜ合わせる。
- 1cm幅に切ったベーコン、フライドポテト、2cm幅に切ったほうれん草の順に炒め、塩・コショウで味を調える。
- ①に卵を入れ、軽く混ぜ、サラダ油をひいたフライパンで両面を焼く。

【協力】公益財団法人全国学校栄養士協会、服部栄養専門学校

令和5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7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5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。

またこの白書では、『子供・若い世代を中心とした食育の推進』について特集しております。「朝食を食べる頻度」や「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取頻度」、「今後、食育として実践したいこと」など、子供・若い世代における食生活等の現状や食育への関心を基に子供・若い世代への食育の必要性などについて、複数の取組事例とともに紹介しています。

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→



春のキッズフェスタ2024

令和6年5月25日(土)・26日(日) 来場者数：8,857人

会場：国立オリンピック記念青少年センター、代々木公園

国立青少年教育振興機構主催事業「春のキッズフェスタ2024」にて「早寝早起き朝ごはん」のPRを行いました。

幼児ブースとして、ボールプール・巨大ブロック・カブラ体験を提供することに併せて、訪れた親子に対して「早寝早起き朝ごはん」が大切であることを説明し、「朝ごはんポケットレシビ第1弾～第3弾」や「はやね はやおき あさごはん えほん」などを配布しました。途中、はやねちゃん着ぐるみの登場もあり、子供たちの楽しい歓声が響く1日になりました。



「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、(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、ココスキラボ、子どものごはん栄養ノート、(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、社会とともに子どもの睡眠を守る会、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、(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、(NPO)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、丹治より子、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、山岡風太

推進会員数：84(令和6年3月現在)