

# 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49号

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



文部科学省  
総合教育政策局  
局長 茂里 毅

日頃から「早寝早起き朝ごはん」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年に始まった「早寝早起き朝ごはん」国民運動も開始から18年が経過し、運動が始まった当初の子供の中には、保護者となっている方もいることでしょう。

それだけの時間が経過しておりますので、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を開始した頃と比較しますと、スマートフォンやSNSの普及など子供を取り巻く環境は様変わりしています。しかし、環境や時代が変わっても、基本的な生活習慣の確立の重要性は変わりません。

文部科学省では、令和5年度に「家庭教育支援推進のための調査研究（家庭教育についての保護者へのアンケート調査）」を行いました。その中でも子育ての悩みや不安の内容として「子供の生活習慣の乱れ」が上位に挙げられています。

このため、家庭における食事、睡眠などの乱れを、個々の家庭や子供の問題としてとらえるのではなく、社会全体の問題として、より一層子供たちの生活習慣づくりに取り組むことが必要となっています。

現在、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会をはじめ、PTA、経済界、メディア、有識者、市民活動団体、教育・スポーツ・文化関係団体、読書・食育推進団体、行政などの参加を得て、全国において、子供の基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動を展開しています。

文部科学省では、引き続き「早寝早起き朝ごはん」全国協議会や、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「早寝早起き朝ごはん」国民運動の一層の充実に御支援、御協力を頂きますよう、よろしくお願いいたします。

# 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。

## 児童生徒の健康でたくましい心身の発達を求めて

岐阜県 羽島郡学校保健会

### 1. 概要

令和2年3月からの約3ヶ月間、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため臨時休業となり、児童生徒の生活習慣の習得が心配された。そのため、養護教諭部会による「生活リズムチェック」を郡内全小中学校で実施した。その結果、就寝時刻が遅い、朝食を摂取していない児童生徒がいる等の課題が明らかになった。そこで、児童生徒の食習慣を含む望ましい生活習慣の確立を図るため、養護教諭・栄養教諭・各町の保健師・学校医等が連携して、睡眠・朝食指導等を実施することとした。

### 2. 主な取組

(1) 養護教諭と栄養教諭による「生活リズムチェック」を活かした指導・啓発

・養護教諭

①睡眠指導

②朝食指導

③よりよい生活習慣づくりを啓発するための児童生徒保健委員会への指導

④養護教諭部会だより「元気UP通信」の作成・配布

・栄養教諭

①給食時間を利用して朝食づくりを指導・啓発

②教科授業において栄養バランスのよい朝食メニューづくりを指導・助言(小学校6年生家庭科、小学校4年生保健)

③給食献立表や食育だよりで朝食摂取の大切を啓発



(2) 学校医や行政と連携による睡眠や食生活(朝食)の大切さについての指導・助言

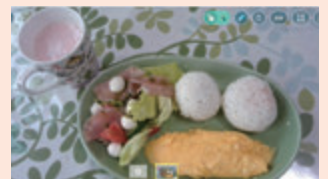
・学校医: 羽島郡学校保健研究大会において「子供の睡眠医学」について研究発表し、学校関係者やPTA向けに啓発を行った。

・行政: 町の生活習慣病予防事業(小学校5年生対象の血液検査)で、各町の保健師、学級担任、養護教諭、栄養教諭と連携を図り、栄養バランスのよい食事や睡眠の重要性について保健指導を行った。

### 3. 活動の成果

○児童生徒自ら生活を振り返り、課題を意識するようになったことで、「早寝早起きがいつもできた児童生徒の割合」が36.5%から56.9%に増加した。また、栄養バランスのよい朝食では、ツナやほうれん草を入れたスクランブルエッグなど、忙しい朝でも簡単に栄養バランスのよいおかずを工夫して作る児童生徒も見られた。

○A小学校では、就寝・起床時刻や朝食摂取の有無、3食品群の摂取について調査する学校独自の「生活リズムチェックカード」を作成した。自己を振り返る中で、生活習慣の課題に気づき、睡眠や栄養バランスのよい食事の大切さを再確認できた。



## 子どもの心と体の成長を支援し、親と子のつながりを大切にする

有限会社ルーティ



有限会社ルーティでは「子どもの心と体の成長を支援し、親と子のつながりを大切にする」という理念のもと、2003年から子どもの成長ポータルサイト「すくすくのっぼくん」を運営しています。

保護者の方を対象にした「子育てに関する無料の情報サイト」として、幼児期からの基本的な生活習慣の確立を目指し、健やかな成長に必要な「栄養」「睡眠」「運動」の生活習慣、そして「愛情」として「楽しくわかりやすくお伝え」することをモットーにしています。

しっかりした知識をつけていただくため、管理栄養士や睡眠改善インストラクターなど成長・発達の専門家と共に、教育機関での講義や姿勢改善教室等の活動を続け、その中で「早寝早起き朝ごはん」運動にも取り組んでいます。先日はポストカードを募集した「アート展」の応募者に「早寝早起き朝ごはん」絵本を配布しました。

また、新たな取り組みとして「はびねす子育て」HPを立ち上げ、「発達障害・ADHD・自閉症・学習障害・不登校・診断がグレーゾーンの子どもの」家族を対象にした「子育て・成長支援」やカウンセリング活動の展開も始めました。

今後もHPやメールマガジンで定期的な啓蒙を行っていきます。



# こんな活動に取り組みました

## 「早寝早起き朝ごはん」キャラバン隊

令和6年7月16日(火) 参加者70名  
会場:渋谷区山谷かきのみ園

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会がキャラバン隊の活動として、渋谷区にあるかきのみ園に行きました。園児たちははやねちゃん、よふかしおにに出会えて大興奮。一緒に〇×クイズを行い、「早寝早起き朝ごはん」の大切さを知ってもらい、「早寝早起き朝ごはん」のキーワードを楽しみながら、印象に残すことを狙い、ダンスを取り入れたプログラムを行いました。園児からは、「もっと踊りたい」「楽しかった」という声が多数あり、園児の笑顔が溢れていました。



## 令和6年度こども霞が関見学デー

令和6年8月7日(水)、8日(木) 参加者1,000名以上  
会場:文部科学省

8月7日、8日の2日間、国立青少年教育振興機構では、文部科学省管内で行われた「令和6年度こども霞が関見学デー」にブースを出展してきました!

国立青少年教育振興機構ブースでは「施設のキャラクターを活かしたカライドサイクルづくり」、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会ブースでは「自由に絵を描いたり、塗り絵をして作るオリジナル缶バッジ作り」を行い、2日間で1,000名以上の方に参加いただきました。

子どもが缶バッジを作っている間に、保護者が絵本やガイドを手にとられ、熱心に読む姿が見られたり、「早寝早起き朝ごはん」の大切さを子どもに伝えながら作成させている姿が見られました。



## 情報通!

長野県保育連盟の子育て情報誌「すこやか」、長野県私立幼稚園・認定こども園協会の子育て情報誌「おさなご」で、「心と体の元気の“ヒケツ”は早寝早起き朝ごはん」と題して、巻頭インタビューで掲載いただきました。

インタビューでは当協議会の副会長である田中壮一郎より、「早寝早起き朝ごはん」国民運動の始まりの経緯や、研究結果、重要性について解説をしています。



## 「早寝早起き朝ごはん」アプリコンテスト

7月から9月末まで募集を行っていた「早寝早起き朝ごはん」アプリコンテストの募集が終了します。8月時点で多くの応募をいただいています。

アイデア部門、そして開発部門でどのような作品が生まれているのか、この後の審査にも熱が入ります!今後も、アプリコンテスト特設サイトで、審査や受賞についてお知らせしますので、楽しみにお待ちください。



アプリコンテスト  
特設ホームページ  
QRコード



## 「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

### 文部科学省総合教育政策局地域学習推進課家庭教育支援室

28の府省庁等が連携し、「こども霞が関見学デー」を8月7日・8日に開催しました。

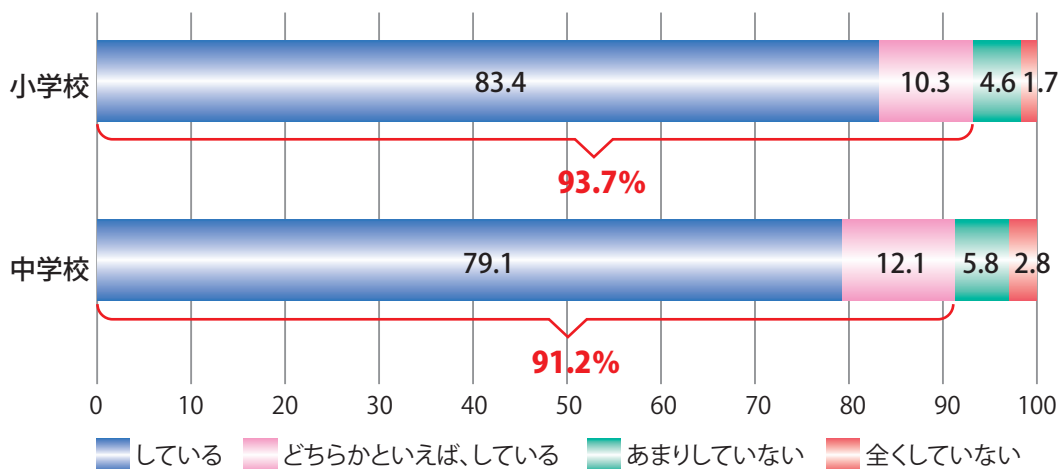
文部科学省では、子供たちと盛山文部科学大臣が交流するプログラムや、さかなクンを講師に迎えた講座、アニメーション制作体験や科学実験など子供たちの学びにつながる60以上の会場及びオンラインプログラムを実施しました。「早寝早起き朝ごはん」全国協議会からも出展いただき、体

験を通じてたくさんの親子が規則正しい生活習慣の重要性について理解を深めていました。

続いて、7月29日に令和6年度全国学力・学習状況調査の結果が公表されました。「朝食を毎日食べているか」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、小学校で93.7%、中学校で91.2%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。

(児童生徒質問紙)朝食を毎日食べている



資料：文部科学省「令和6年度全国学力・学習状況調査報告書」



▲令和6年度 全国学力・学習状況調査 報告書・調査結果資料はこちら

## 「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】

(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、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：82(令和6年9月現在)