

# 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7年1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50号

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



文部科学大臣  
あべ 俊子

新年明けましておめでとうございます。

平成18年度にスタートした「早寝早起き朝ごはん」国民運動も開始から19年が経過しており、この間、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会をはじめ、PTA、青少年団体、教育・スポーツ・文化芸術関係団体、経済界など、幅広い関係団体の皆様のお力添えをいただきながら、家庭や学校、地域の生活に根ざした様々な取組が全国に広がってまいりました。

改めて、子供たちの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上に多大な貢献をしてこられた「早寝早起き朝ごはん」全国協議会をはじめ、関係各位の皆様の御尽力に感謝を申し上げるとともに、深く敬意を表します。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が令和6年度に初めて実施した『早寝早起き朝ごはん アプリコンテスト』では、予想を大きく上回る数の応募があったと伺っています。子供たちによる「早寝早起き朝ごはん」が楽しく実施できるようになるアプリのアイデアやプログラムの開発は、子供たち自身が生活リズムを整えることの大切さを意識し、主体的・自律的に規則正しい生活をする力をつけていくための1つのきっかけになったと思います。

本年2月には、優れた「早寝早起き朝ごはん」運動を行っている学校などにおける活動を表彰する予定です。文部科学省では、各地の優れた活動を表彰し、全国にそれらの取組の更なる普及を図るとともに、独立行政法人国立青少年教育振興機構と連携し、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を促進するためのフォーラムの開催や推進校事業などを通じて、家庭、学校、地域の三者が一体となり子供の育ちを支える取組を進めてまいります。

皆様方にも、引き続き「早寝早起き朝ごはん」国民運動の一層の充実・発展に御支援、御協力をいただきますよう、よろしくお願ひいたします。

# 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。

## 運動と食育による体づくり

高知県 中土佐町

### 1. 背景ねらい

中土佐町では、「生涯現役で自分らしい生活を営むために、楽しみながら健康づくりに取り組んでいるまち」の実現を目指し、地域・行政・学校等が一体となり、「生活習慣（運動、食育等）の改善」「がん対策」を柱に、地域社会全体で支援していくこととして様々な施策を推進している。その中で本団体は保育所から中学校までの15年間を見通し、保育所・小学校・中学校・行政が連携し、子どもたちが学びに向かう姿勢の基礎となる体づくりのため、「望ましい生活習慣の育成」を共通課題とし、発達段階に応じて系統的・継続的な教育を推進することとした。

### 2. 活動内容

#### 年間3回朝食チェックの実施

年長児、小学生・中学生を対象に朝食の内容に応じて、ステップ1から4までの4段階に分けたチェックシートへシールを貼る朝食チェックを実施した。結果等については、保護者への説明を行い、家庭全体への意識づけも図っている。子ども自身が朝食内容のふり返りやチェックシート作成に取り組むことで意識づけや意欲化につながっている。



朝食チェックの実施

#### 朝ごはん教室の実施

町内各学校において、栄養教諭、行政の食育担当、食生活改善推進員の協力により朝ごはん教室を全学年で実施している。

また、中学生が講師となり、朝ごはん教室で学んだ朝ごはんの大切さを小学校5・6年生に伝え、朝ごはんづくりを実習する授業を行うなど、実践力を身につけさせる学びを取り入れている。

#### 保育所への出前授業や他校種間の交流

小中学校の栄養教諭が保育所での食育の授業を行ったり、参観日に親子で楽しみながら食育について学ぶ機会を持ったり、食について興味・関心をもてるよう啓発している。また、中学校教員が小学校教員に運動の実技指導の研修会を行うなど子どもたちの運動に対する興味・関心を高める取組を行っている。

### 3. 成果

大野見地区保小中連絡会の取組は、子どもたちの基本的な生活習慣（「早寝早起き朝ごはん」）の定着・向上だけでなく、地域全体での継続した生活習慣の確立につながっている。

これらの取組の特徴は、保育所から中学校までの15年間を見通し、保育所・小学校・中学校・行政等が連携し、発達段階に応じた系統的・継続的な教育を長期的に推進している点にある。また、保護者や地域の協力を得ながら食育、特に朝食について「朝ごはん教室」などの取組を行うことで、おかずのある朝ごはん摂取率が園児・小学生では増加している。

地域のみならず町全体でも情報共有を図っており、地域が一体となって取り組むことにより、子どもたちの生活習慣改善の成果として現れている。



朝ごはん教室

# こんな活動に取り組みました

## 第29回 ハットリ・キッズ・食育・クッキングコンテスト開催!

小学生対象に毎年行われている料理コンテスト(服部栄養専門学校主催、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会他後援)が令和6年7月31日に開催されました。今年は「朝ごはんて絶好調!これが私の腸活メニュー」をテーマにオリジナル料理レシピを募集。全国から応募された120作品の中から10点を選出して各自が実際に調理を行いました。規定競技として「リンゴの皮むき・キャベツの千切り・アジの三枚おろし」と、その後60分間で主食・主菜・副菜・汁物を調理します。当協議会の副会長でもある服部幸應審査委員長から「小さい頃から繰り返すことで上手になり、味覚も育てられます。」とエールが送られました。

当協議会も「朝ごはんポケットレシピ」で小中学生が1人で作れるレシピを紹介しています。来年は30回となるこのコンテストを、引き続き応援していきたいと思います。



優勝した藤生幸来さんの作品



## 秋のキッズフェスタ

令和6年10月5日(土) 来場者数:1,537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

体験の風をおこそう運動推進委員会主催事業「秋のキッズフェスタ2024」にて今年度も「早寝早起き朝ごはん」のブースを出展し、PR活動を行いました。

幼児ブースとして、ボールプールや柔らかい巨大ブロック、カブラを設置し、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ながら、「朝ごはんポケットレシピ(3種)」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。

家庭支援や子ども支援をしている団体が一堂に会して、社会で子育てを応援し、その取り組みを活用する気持ちを醸成する事を目的とした「サポートブース」の会場内に出展することで、こども家庭庁をはじめ計11団体とともに、子どもが遊べる空間を提供しつつ、保護者との交流を通して、行政や地域で行っている様々な子育て支援の取り組みを知っていただく機会を提供できました。

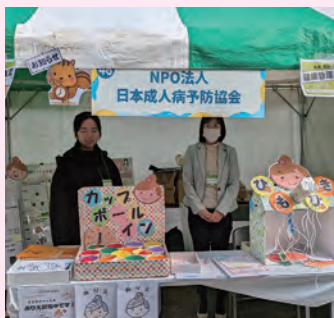


## 情報通!

11月9日(土)、10日(日)の2日間、好天に恵まれた代々木公園ケヤキ並木通りで、第16回東京都食育フェアが開かれました。

当日は60近い出展ブースで、食育に関する展示・取組紹介や、参加型イベントが行われました。

その中で、当協議会推進会員の「日本成人病予防協会」様はクイズやゲームをしながら親子が楽しく食育を学べるブースを、イベントブースでは「お米マンOKOME-MANプロジェクト実行委員会」様が、歌って踊るヒーロー「お米マン」と一緒に食育向上に向けた講演をなさり、大勢の観客が集まっていました。



## 「早寝早起き朝ごはん」アプリコンテスト

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。全国より本当にたくさんの応募をいただきました。その数なんと、700件超え!中でもアイデア部門は600件を超える応募がありました。応募をくださった皆様に協議会一同、心より御礼申し上げます。

協議会では、現在審査に入っております。学生による審査部会、専門委員による審査専門委員会を経て、12月中旬に本審査委員会を実施します。700件を超える応募から、どれが優秀な作品に選ばれるのか。楽しみにお待ちください。

そして2月19日には、このアプリコンテストの授賞式を計画しました!当日は当協議会が主催する「未来を拓く子供支援フォーラム」の実施日でもあります。授賞式や本フォーラムへの参加を心よりお待ちしております。

## 全国学力・学習状況調査の結果等から見る子供たちの睡眠について

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

文部科学省が、全国の小学6年生及び中学3年生を対象に実施している全国学力・学習状況調査では、基本的な生活習慣等に関する調査も行っています。令和6年7月29日に、令和6年度学力・学習状況調査の結果が公表されました。

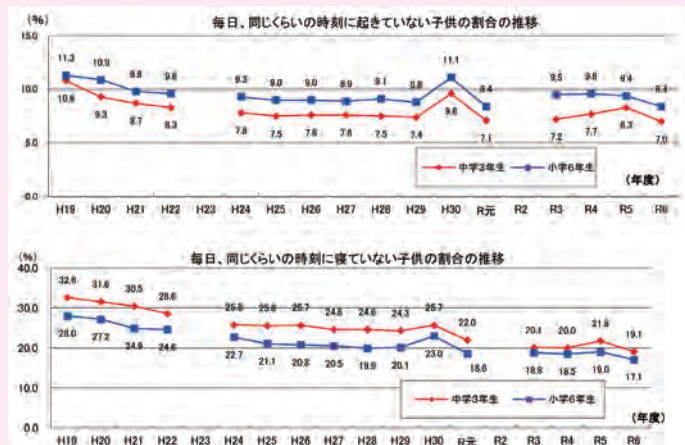
このうち、「毎日、同じくらいの時刻に起きていますか」という質問では、「あまりしていない」「全くしていない」と回答した小学6年生は8.4%、中学3年生は7.0%と例年10%前後で推移しているのに対し、「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか」という質問では、「あまりしていない」「全くしていない」と回答した小学6年生は17.1%、中学3年生は19.1%と、調査開始時期からは減少傾向にあるものの、就寝時刻に乱れが生じている児童・生徒が一定数いることがわかります。

一方、こども家庭庁で実施した「令和5年度青少年のインターネット利用環境実態調査」によると、インターネットの平均利用時間は、平日で小学生は226.3分、中学生は282.1分と、年々増加しています。GIGAスクールで学校・家庭ともにICT機器を活用した学習機会が増えていることも背景の一つと考えられますが、利用目的別では「趣味・娯楽」の時間が最も長くなっており、規則的な生活習慣や睡眠の質に悪影響を

与えることも懸念されます。

調査報告書の詳細は、ウェブサイトで公表されています。

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



### 【訃報】服部幸應副会長がご逝去されました

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の服部幸應副会長(78歳)が2024年10月4日、ご逝去されました。生前のご功績に深く感謝申し上げますとともに、謹んでご冥福をお祈りいたします。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

### 「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】

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)、花嫁わた(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、社会と共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、岡野佳子、菊池 清、清水 明、鈴木みゆぎ、高木聖雨、丹治より子、外川 泉、中村岩男、新山雄次、西中孝樹、久次辰巳、藤井義弘、星野恭子、町田拓也、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：86(令和6年12月現在)