

# 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51号

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



東京大学  
システムズ薬理学教室  
上田泰己(教授)

私たちは「なぜ眠くなるか」、「眠りはどのように維持されるか」といった科学的な問いに答えるべく、日々、研究に取り組んでいます。令和2年10月からは、日本科学技術振興機構の支援を受け、ERATO上田生体時間プロジェクトを主催する機会を得ました。このプロジェクトを進める中で、子どもにとっての睡眠の重要性を改めて強く認識し、令和4年9月からプロジェクトの南先生・岸先生とともに「子ども睡眠健診」という試みを開始し、日本の子どもたちの睡眠の実態を調査し、子どもたちの日々の健康に役立てようと取り組んでいます。

日本の子どもたちは「早寝早起き朝ごはん」全国協議会ははじめ幅広い関係団体の皆様の様々な取り組み、地域社会・学校・家庭のご尽力があって、規則正しい生活と早寝早起きに取り組んでいます。しかし、学業等で忙しい日々を送り、また昼夜を問わずソーシャルメディアやオンラインゲーム等の誘惑に晒される中で、子どもたちの睡眠が軽視されがちなこと事実は事実です。私たちが「子ども睡眠健診」の活動の中で、全国の小中高生を対象に腕時計型の睡眠計で測定した結果では、子どもたちの平日の睡眠時間は、厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」の推奨睡眠時間よりも1時間程度短く、休日に寝不足分を取り戻すように長めに寝る子どもも多くいました。発足から19年を経てもなお、「早寝早起き朝ごはん」国民運動の重要性は薄れないと感じます。

4月には入学や進級に伴って、多くの子どもたちが新しい生活をはじめます。不安定な生活パターンに陥りがちですが、社会・学校、家庭の働きかけによって、子どもたちが満ち足りた睡眠をとり、朝ごはんも含めたよい生活習慣を身につけ、健やかな生活リズムを育てて欲しいと思います。また「早寝早起き朝ごはん」国民運動の一層の充実を祈念するとともに、私たちも科学的知見の蓄積等を通じて貢献したいと思っています。

# 全国ではこんな活動・取り組みをしています！

## 令和6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

令和6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において、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の推進会員である『有限会社ルーティ』、『新宿柏木クラブ』、『公益社団法人マナーキッズ® プロジェクト』の3団体の活動も表彰されました。表彰された活動について、紹介いたします。

※有限会社ルーティの取り組みについては、ニュースレター（第49号：令和6年10月1日）をご覧ください。

## 身体作りの基本は食事と睡眠!親子での食育推進月間の推進

### 新宿柏木クラブ

新宿柏木クラブでは、スポーツをする小学生にとって、身体作りの基本は食事と睡眠と考え、正しい食生活の理解と「早寝早起き朝ごはん」の大切さを普及促進していく事が非常に重要であることを認識してもらえるよう、親子での食育推進月間を設けております。

毎年、10月をチーム内での食育月間として、親子で文部科学省後援「家庭料理技能検定」の公式ガイド5級を学習することを推奨しております。そして、学習内容の理解度を測定するために、11月上旬には、親子全員で家庭料理技能検定5級を受験しております。

さらに、その活動事例を東京都、千葉県などの小学生バレーボール団体に紹介し、現在ではその趣旨にご賛同いただいている団体10団体ほどが、毎年家庭料理技能検定試験を団体受験するまでになりました。現在においても、国立オリンピック記念青少年総合センターで行う強化研修会では、「早寝早起き朝ごはん」国民運動の大切さを参加選手、保護者に伝え、普及、啓蒙活動を行っております。

2024年5月には、創部50周年記念事業として、小学生500人と保護者100人を対象として、女子栄養大学の西西教授を招いて「食育講演」も実施しました。小さな行動であっても継続することで、点が線になり、面となって広がって行くことを願いながら活動を継続しております。

※家庭料理技能検定5級は2025年度から「食生活と栄養検定初級」に名称変更になりました。



新宿柏木クラブ集合

## 早寝早起き朝ごはんも「ルール、マナー、モラル」の学習の一つ

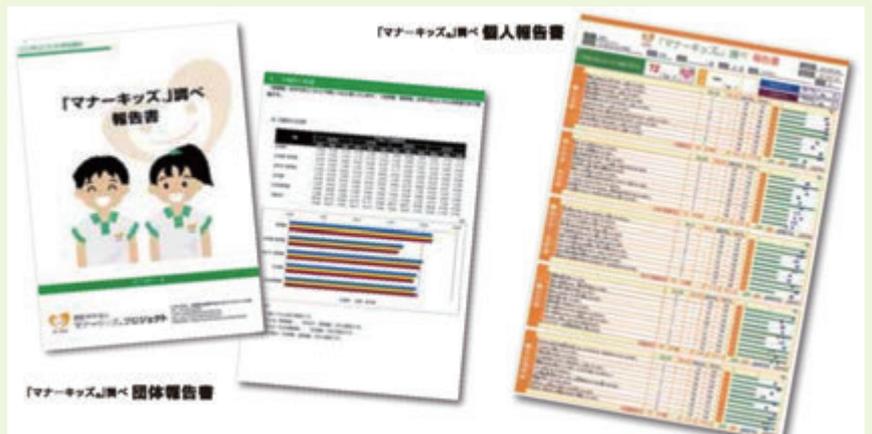
### 公益社団法人マナーキッズ® プロジェクト

子供が一人前になるには、「ルール、マナー、モラル」の学習が欠かせません。中でも難しいのが「マナー」です。公益社団法人マナーキッズ® プロジェクトでは、明石要一千葉大学名誉教授監修のもと、身に付けて欲しいマナーを5領域に分け、到達して欲しい目安を設定し、「マナーキッズ®」調べを作成し、園児、児童を対象に実施しております。

身に付けて欲しいマナーは、「言葉編」「お辞儀・挨拶編」「歩き方・姿勢編」「生活編」「社会規範編」の5領域、50項目（幼稚園・保育園は25項目）に分けて設定しました。「生活編」の項目においては、「早寝早起き朝ごはん」に関する内容を盛り込み、子供たちの生活習慣の向上も目指しております。

この「マナーキッズ®」調べについては、マナーキッズ教室を開催する幼稚園、保育園、こども園、小学校他において開催を呼び掛けており、開催した幼稚園、保育園、こども園、小学校から開催して良かったとの評価を得ております。実施していただいた個人・団体に対しては、個人宛報告書及び団体報告書を取りまとめて郵送しており、年1回東京において、「マナーキッズ」調べ表彰者発表会を開催しております。

マナーは、家庭、地域、国によってマナーは異なり、一斉指導ができていくのですが、「マナーキッズ®」調べやスポーツ・文化活動を通じ、日本の伝統的な礼法を体験し、<体・徳・知>バランスのよい子供を育てるために、活動を継続していきたいと考えております。



# こんな活動に取り組みました

## 「早寝早起き朝ごはん」アプリコンテスト表彰式

令和7年2月19日(水) 受賞者 各部門5名、計10名

会場：国立オリンピック記念青少年センター

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会では、小、中、高校生等を対象として、「早寝」「早起き」「朝ごはん」などの生活リズム向上のきっかけとなる機能を有するアプリ又はアプリのアイデアを募集する「早寝早起き朝ごはん」アプリコンテストを開催しました。

全国から集まった作品数は計724点。小学生対象の【アイデア部門】には663作品の応募があり、中学生・高校生対象の【開発部門】には61作品の応募がありました。

この度、「最優秀賞」を含む各部門10作品が選ばれ、令和7年2月19日(水)、国立オリンピック記念青少年総合センターにて、当コンテ

スト受賞者の表彰式が行われました。

表彰式では、最優秀賞の受賞者から、作品の説明や魅力、自分の作品が本当にアプリになったら、みんなに使ってもらって、どうなってほしいかなどについてのスピーチを行われ、「楽しく続ける」、「みんなで共有する」、「大人にも使ってほしい」、「実績を可視化」などの言葉、そして、受賞への驚きと喜びの感想を発表されました。

この度、本コンテストに応募や審査にご支援とご協力いただきました多くの皆様に感謝申し上げます。



加藤 遥乃さんのスピーチ



依 恵太さんのスピーチ



最優秀賞（文部科学大臣賞）  
愛知県刈谷市立亀城小学校 加藤 遥乃さん  
島根大学教育学部附属義務教育学校 依 恵太さん



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会賞  
香川県高松市立多肥小学校 高橋 あいさん  
名古屋大学教育学部附属中学校 川口 明莉さん



パナソニック教育財団賞  
愛知県岡崎市立六ツ美中部小学校 清水 瑛斗さん  
熊本県立第一高等学校 中原 政隆さん



国立青少年教育振興機構賞  
東京学芸大学附属竹早小学校 森田 小春さん  
愛知県飛鳥村立飛鳥学園 伊藤 愛依子さん



審査委員会賞  
東京学芸大学附属竹早小学校 小島 璃莉子さん  
愛知県刈谷市立刈谷南中学校 清水 翔馬さん（欠席）



# ～文部科学省より～

## 令和6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7年2月に令和6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44活動が表彰されました。

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は、「早寝早起き朝ごはん」運動などの子供の生活習慣づくりに関する活動のうち、特色ある優れた実践を

行い、地域全体への普及啓発の効果が高いと認められるものに対し、その功績を称え表彰するものです。

表彰式では会場に34団体が参加し、代表として1団体に武部副大臣から表彰状を授与しました。

受賞した各活動の内容はウェブサイトで公開しておりますので、ぜひご覧ください。



記念撮影



代表挨拶



代表授与

■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 令和6年度 表彰活動一覧 ▶  
[https://www.mext.go.jp/content/20250219-mxt\\_chisui02-000039596\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20250219-mxt_chisui02-000039596_2.pdf)



### 「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、(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、鈴木みゆき、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:85(令和7年3月現在)