

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7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52号

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



～生活リズムの育成は幼児から始めよう～



千葉大学
名誉教授
明石 要一

今日の幼児の特徴は何か。今、幼児の遊びが変わってきている。これまでの「ままごと遊び」が消えて、「配膳遊び」が増えているようだ。

まず幼児がテーブルをきれいに拭き、お皿を配膳し、それに袋から出したおかずをてんこ盛りしていただきます、をする。どうも自分のところの夕飯の風景を真似しているようだ。今や、仕事を持つ母親は7割を超えている。もう一つ、保育所では「年長組」の幼児が昼寝をぐっすりする、という。30年ほど前までは元気のいい「年長組」の幼児は寝たふりをしてごまかしていた。それが起こしてもなかなか起きない幼児が出現しているらしい。親たちは保育所では「午睡」があるからと思い、寝かせるのが遅く

なっているようだ。

幼稚園卒と保育所卒の小学1年生では新学期どちらが不適応を起こしやすいか。それは保育所卒の者という。なぜか。幼稚園の3年保育では基本的に給食と「午睡」はない。幼稚園の生活リズムと小学校の生活リズムが似通っている。保育所は「保育」が中心である。そして、幼稚園児の就寝は9時が多いらしい。一方、保育園児の就寝は10時が多いらしい。幼稚園に通っている幼児の方が約1時間早寝である。だから、先端の実践を行っている保育所は、今や「年長組」の「午睡」をやめ、入学時に適応できるよう工夫をしている。

幼保小の架け橋が叫ばれている。これは6歳までに身につけさせたい10の姿である。そのトップにくるのが「健康な心と体」である。身の回りの生活や健康の習慣は日々の積み重ねが大切である。そのためには、幼児が基本的な生活習慣を身につけられるような援助が求められる。

わかりやすく、すぐにできる援助は「早寝早起朝活動」である。朝活はお手伝い、読書、スポーツ何でもよい。さあ、これから始めてみよう。

全国ではこんな活動・取り組みをしています！

グッドモーニング 朝の60分で元気をつくろう(GM60分チャレンジ)

青森県六戸町立大曲小学校（現六戸町立義務教育学校六戸学園）

◆背景・ねらい

大曲小学校は、コロナ禍前より視力低下や肥満傾向など児童の健康問題が深刻化していることから、その解決のために基本的な生活習慣の定着を教育課題として捉え、「自分の元気は自分がつくる」を合い言葉に、子どもたちが主体的に生活習慣の改善に取り組む態度を養うことをねらいとして以下のような活動に取り組みました。

◆活動内容

GM60分チャレンジ・ウィークの取組

- 「学校に行く60分前に起きる」という家庭の事情や年齢とともに変化していく生活様式に左右されにくく、大人になっても続けていけるサステナブルかつシンプルな生活目標を掲げ、生活点検カードを実施しました。カードには「朝ごはんを食べる」という項目も設け、目標達成ごとに元気ポイントが貯まり、ごほうびシールと交換することで、楽しみながら取り組めるようにしました。

2024 GM元気ポイントカード 年 組 量 名 前		
ためる 下の元気アップチャレンジリストにある生活を続けていくと、GM元気ポイントがカードにたまります。自分の体にたくさんの元気をためて、毎日元気にすごしていこう！		
GMチャレンジウィーク	元気アップチャレンジリスト	ためるGMポイント
4月4日(木)～4日(木) 7月2日(木)～4日(木) 11月19日(木)～21日(木)	家を出る60分前におきた (GM60分チャレンジ)	30 達成点
	朝ごはんを食べた (朝ごはんチャレンジ)	30 達成点
	GM元気ポイントカードを提出日(金曜日)に出せた	20 達成点
せいいっぱい	GMチャレンジのある 6・7・11月 水曜日のせいいっぱい検定(はなももがらみ手前) 1ヶ月すべてOだった	100 達成点
マラソン	マラソンコース1周走った	1 達成点
	マラソン終了日までに学年の目標周数を走走した 1・2年生 50しゅう 3・4年生 100周 5・6年生 150周	300 達成点
	マラソン大会 自己ベスト更新(10月マラソン大会)	300 達成点
夏・秋休み	1回みがく	1 達成点
おひききカレンダー	合格シールをもらう	100 達成点
夏・秋休み	よい生活 (GM60分チャレンジ)できた1つ	10 達成点
GMチャレンジ	元気アップカードを提出日に出せた	20 達成点

【GMチャレンジカード】

- 子どもたちが楽しみながら取り組める工夫として、年度末には大抽選会を行いました。ごほうびシールはいろいろなキャラクターのシールとなっていますが、たくさんシールを集めるほど抽選会の当選確率が上がる仕組みとなっています。



大抽選会の様子



食育の取組

「元気に過ごすための朝ごはん」をテーマにした健康会議を実施しました。また、「ワンランク上の朝ごはん」を目指し、保護者の協力のもとメニューの見直しを図ったり、全学年・学級で教員と給食センター栄養士による食に関する授業を行ったりしました。



健康会議
ワンランク上の朝ごはん



栄養士による授業

地域人材を活用した取組

学校運営協議会と連携して人材バンクを作成しており、地域人材を活用した学習活動を行っています。特に、健康的な食生活習慣形成の一環として野菜栽培体験「農業ふれあい教室」を実施しました。

◆成果

- (1) 取組の初年度(令和4年度)、取組前に全校児童を対象に「平日の生活アンケート」を行ったところ、起床から登校までの時間を60分確保できていた児童が60%だったのに対し、第1回GMチャレンジ・ウィークの取組後は67%に上昇。その後継続して取り組み令和6年度7月の達成率は81.7%となりました。チャレンジを継続したことで、早起きができる児童が増加しました。
- (2) 「ワンランク上の朝ごはん」の取組では、児童が食育指導を通じて学んだことを家庭で伝えるようになり、各家庭でより良い朝食メニューについて意識されるようになりました。
- (3) 児童にチャレンジウィークでないときでも生活習慣の改善に取り組もうとする主体的な姿が見られるようになった他、保健室利用が減ったり、家庭での会話が aumentari と、本活動によると思われる成果が多方面で見られました。

こんな活動に取り組みました

「令和6年度未来を拓く子供応援フォーラム」「早寝早起き朝ごはん」全国協議会総会

令和7年2月19日(水) 会場:国立オリンピック記念青少年総合センター

来場者数189人、最大同時接続数182人、当日再生回数567回

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会、体験の風をおこそう運動推進委員会、独立行政法人国立青少年教育振興機構の合同主催事業として、令和7年2月19日に、「令和6年度未来を拓く子供応援フォーラム」を開催しました。このフォーラムは、「体験の風をおこそう」運動と「早寝早起き朝ごはん」国民運動を連動した取組として、全国各地に体験活動の普及を図る取組として実施しました。

当日は、特別講演として、経済的に困窮する家庭や子供たちにスポーツや文化活動、野外活動体験など様々な体験活動を提供する活動に取り組んでいる、公益社団法人チャンス・フォー・チルドレン代表理事の今井悠介さんをお迎えし、「体験格差の現状と課題」と題したご講演をいただきました。参加者からは、「地域の子どもや保護者のために、多様な主体が本気で関わること」や「社会全体で子どもに関わる視点を持つことが

大切」などの声をいただきました。

このほか、企業と学校教育、地域や社会全体をつなぐ体験活動の場の提供についてのパネルディスカッションや学校・企業・行政等、青少年教育に関わる団体が集い、つながりを作ることに関係者の活動を活性化させる場としてポスターセッションを行いました。ポスターセッションでは、20の団体・企業から出展をいただき、多様な子供たちの育成、子供の体験活動、生活習慣などの取組事例を各ブースに担当者から紹介いただくことで、来場の参加者が熱心に質問する姿が見られ、活気あふれる会場となりました。また、当日はオンライン配信も行い、多くの方にリアルタイムでご視聴をいただきました。

なお、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の総会も同時開催され、令和6年度事業報告と、令和7年度の事業計画(案)について説明が行われました。



ポスターセッションの様子



パネルディスカッションの様子

全国協議会からのお知らせ

「早寝早起き朝ごはん」国民運動20周年記念式典・フォーラム開催のお知らせ!

下記の日程で「早寝早起き朝ごはん」国民運動20周年記念式典及びフォーラムを開催いたします。

20周年を記念した特別講演や様々な講師をお招きし、「早寝早起き朝ごはん」の未来に向けたトークセッションを行います。

これまでの20年を振り返り、「早寝早起き朝ごはん」のこれからを皆様と考える機会になればと思います。詳細については追ってお知らせいたします。

朝ごはんポケットレシピ



◆協議会で作成・配布している各年齢期や用途に合わせた普及啓発資料は全国の園や学校、ご自宅や研修会等で活用されています!

日 程：令和8年3月13日(金) 13:30~16:30

場 所：国立オリンピック記念青少年総合センター
カルチャー棟小ホール

「第30回ハットリ・キッズ・食育・クッキングコンテスト」

開催のお知らせ！

令和7年7月30日に小学生を対象とした料理コンテスト「第30回ハットリ・キッズ・食育・クッキングコンテスト」が開催されます。

子供たちの「食を通じた心身両面の健康づくり」を目標に1996年にスタートし、2025年で節目の30回目を迎えます。今回のテーマは“朝からモリモリ元気な我が家の朝ごはん”です。応募内容は、本テーマをもとに、60分で調理できる主食・主菜・副菜の計3品プラス汁物1品(一汁三菜)のオリジナル料理レシピを提出します。書類審査を通過した10名が、本選にて実際に調理を行い、優勝者を決定します。

応募締切は、令和7年7月11日(金)当日消印有効

自分で「朝ごはん」を作るきっかけ作りとして、ぜひ参加してみてはいかがでしょうか。

詳細は下記アドレスよりHPをご覧ください。

<https://hattori-kids-shoku-iku.jp/>



令和6年度「楽しい子育て全国キャンペーン」
～家庭で話そう!我が家のルール・家庭のきずな・命の大切さ～

三行詩優秀作品発表!!

公益社団法人日本PTA全国協議会は、都市化や核家族化、少子化など、子育てや家庭教育を支える地域の環境が変化している中、改めて家族の会話やコミュニケーションから育まれるきずな・家庭のルール、「早寝早起き朝ごはん」といった子どもたちの基本的な生活習慣づくりなど、家庭教育の大切さや命の大切さについて、家族で話し合い一緒に取り組むことを社会全体に呼び掛けていくため、毎年これらをテーマとする三行詩を募集しており、当協議会も後援させていただいております。

令和6年度は83,461点の応募があり、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会会長賞は以下のとおり決まりました。

小学生の部

名古屋市 高野 美怜菜

おじいちゃんと育てた野菜畑。
ぐんぐん伸びて天国まで届くといいな。ずっと憶えてるよ。
かごいっぱい収穫した新鮮な野菜とニコニコの笑顔。

中学生の部

新潟県 宮下 音奏

食べたくない また同じ? 父の作る 朝めしに
またかの顔になるけれど 空っぽ茶わんに
感謝を込める それが今ほくにできること

一般の部

岐阜県 星川 俊輔

困りごと
チャットじゃなくて
俺に聞け

「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、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】

愛荘町立秦荘西小学校学校運営協議会、(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、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、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、東京学芸大学、東京大学 システムズ薬理学教室、tokuco、(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、(NPO) リトルリーグ東京連盟、石田和也、井手庸介、岡 静子、岡野佳子、片山 純一、菊池 清、清水 明、鈴木みゆき、高木聖雨、丹治より子、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6月現在)