

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53号

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



文部科学省
総合教育政策局
局長 塩見 みづ枝

日頃から「早寝早起朝ごはん」国民運動にご協力いただき、誠にありがとうございます。

平成18年度から続くこの運動においては、「早寝早起朝ごはん」全国協議会をはじめ、PTA、青少年・スポーツ団体、教育・文化関係団体、読書・食育推進団体、経済界等、幅広い関係者の皆様にご参画いただき、様々な取組の積み重ねによって今日を迎えることができております。長年にわたっての皆様のご尽力に改めて感謝申し上げます。

文部科学省が実施しました、令和6年度全国学力・学習状況調査における「保護者に対する調査」の結果からは、前回調査から、テレビゲーム、スマートフォンの使用時間が増加、学校外での勉強時間が減少、というように子供たちの生活習慣に大きな変化が見られました。また同調査の結果からは、「保護者の意識や働きかけが児童生徒の学校外での過ごし方に影響を与えている可能性がある」ということが指摘されました。こうした状況を踏まえ、子供たちの基本的な生活習慣の確立のためには、十分な睡眠、バランスのとれた食事など規則正しい生活リズムの向上を推進していくことはもとより、家庭でのルールづくりについても、改めて促進を図っていく必要があると認識しているところです。

文部科学省では、引き続き、各機関・団体・企業の皆様と連携しながら、「早寝早起朝ごはん」国民運動をはじめとした、子供たちの基本的な生活習慣の確立に向けた取組をより一層推進し、これらの取組の持続化・活性化に向けて必要な施策を講じてまいります。

皆様におかれましても、今後とも「早寝早起朝ごはん」国民運動の充実にご支援、ご協力を頂きますよう、よろしくお願い申し上げます。

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校の中からご紹介します。

ゆとりある朝の一日を・・・

千葉県 根木内おはよう子ども食堂

「根木内おはようこども食堂」は、松戸市立根木内小学校に通う児童を対象に、小学校内で朝ごはんを調理・提供する活動で、概ね1学期に1回と夏休みに1回の頻度で行われています。

きっかけは、「朝食を食べない児童が増えている」「働く保護者が増える中、気持ちよく子どもを送りだせたら」との現状を良くしたいという当時の校長先生の声に賛同した学校を支える仲間（おやこDE広場、こども食堂、民生委員、町会、社会福祉協議会、SSWなど）や地域住民により実行委員会が組織され、令和3年から活動が行われています。

「根木内おはようこども食堂」の特色は、「月曜日に学校で朝ごはんを提供している」こと。週の初めで学校への行き渋りが増える状況を改善させようと、この曜日に設定しています。朝食を食べ終えた児童は、そのまま各教室に登校していきます。

朝ごはんを提供するため、当日は早朝5:30から活動が始まります。実行委員の指示のもと、調理を担当するのは、主にボランティアの方々。実行委員からの呼びかけに応じた地域住民を中心に構成されています。OB、OGの方も多く、中には三代揃って根木内小学校出身という方もいます。

児童は7:00過ぎから順次登校し、ボランティアの方々の誘導のもと、特別教室で朝食をいただきます。

メニューは当日のお楽しみとなっていて、食事は手作りで提供しており、学校給食の予定と調整し、給食と被らないよう工夫をしています。

夏休みはお昼ごはんの提供をしています。午前中は学習とあそびの時間です。根木内小学校を卒業した中学生、高校生、大学生がボランティアとしてかわってくれます。子どもたちが明るく

新学期を迎えられるよう、夏休みの最終週に設定しています。

成果として、現在、「根木内おはようこども食堂」は全校児童の約3割が利用しています。朝食を食べる習慣づくりの契機となっている他、保護者がゆとりある朝、笑顔で子どもを送り出せる1日になるよう働きかけています。また、朝ごはんの話題が家庭でも注目されることで、「朝」の大切さを保護者へも周知できるのではないかと考えています。

更に、ボランティアと児童の交流の場となっている他、活動を通じた地域住民同士の交流も生まれています。総じて、児童の生活習慣の改善と学校・地域の協働が両立した活動となっています。



家庭科室での食事の様子



ランチルームでの食事の様子



ボランティアさん達と集合写真



けんちんうどん、バナナ



混ぜ込みごはん、具だくさん味噌汁



調理の様子

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

～第二弾～



日程：令和8年3月13日(金) 13:30～16:40

・13:30～14:20〔20周年記念式典〕

・14:30～16:40〔20周年記念フォーラム（未来を拓く子供応援フォーラム）〕

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（東京都渋谷区代々木神園町3-1）

主催：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会、文部科学省（予定）、国立青少年教育振興機構（予定）

記念式典においては、主催者のご挨拶をはじめ、これまで本国民運動に携わっていただいた方々に感謝の意をお伝えするとともに、これまでの「20年の歩み」を振り返ります。

記念フォーラムでは、特別ゲストとして、川島隆太氏（東北大学加齢医学研究所 教授）をお迎えし、これまでの調査研究等の知見を踏まえた基調講演を行っていただきます。また、20年の活動を振り返りながら、これまで蓄積してきた取組をベースとして、令和の子供の生活環境にある新たな課題などを題材として、「早寝早起き朝ごはん」国民運動の未来を考えるトークセッションを行います。皆様お誘いあわせの上ぜひご来場ください。





こんな活動に取り組みました



新しいガイドブックが完成しました！

「妊産婦および乳児のための早寝早起朝ごはん」ガイド

本ガイドブックは、早寝早起等の生活習慣が、妊娠中からの取り組みで重要であるという科学的根拠に基づき、妊産婦や出産後の保護者を対象とした指導者向けの内容になっています。出産前から高校生（18歳の成人年齢）まで、子どもの発達段階に応じて継続した「早寝早起朝ごはん」の普及啓発を図ることができたらと考え、専門家をはじめたくさんの方々にご協力を賜り、発刊しました。

◆ご啓発や関係者配布等で活用いただける方は、必要数を送付しますので当協議会までお問い合わせください。

E-mail :
hayane-hayaoki@niye.go.jp



表紙

もくじ	
1章 ● 妊娠から出産期まで ●	
妊娠と出産の1か月	7
妊娠時の食事	8
子どもの脳と発達	9
出産直後の生活と栄養 ● 産後1週間まで ●	10
赤ちゃんの食事 ● 母乳・混合栄養・ミルク ●	11
赤ちゃんの成長 ● 母乳と母乳の量 ●	12
睡眠中に頭の中で起こること ● 0～3歳の睡眠の重要性 ●	13
2章 ● おすわりからはいはい ●	
子どもの発達と睡眠	14
赤ちゃんの食事 ● 母乳と母乳の量 ●	15
おすわりの食事 ● 母乳と母乳の量 ●	16
赤ちゃんの成長 ● 母乳と母乳の量 ●	17
3章 ● あんよから2歳 ●	
子どもの発達と睡眠	20
赤ちゃんの食事 ● 母乳と母乳の量 ●	21
2歳から3歳 ●	22
子どもの発達と睡眠	23
赤ちゃんの食事 ● 母乳と母乳の量 ●	24
2歳から3歳 ●	25
赤ちゃんの成長 ● 母乳と母乳の量 ●	26

「もくじ」

1章では、妊娠から出産初期までの、母親のここからだの変化や、妊娠時の栄養摂取におけるポイント、また、出生後すぐの赤ちゃんの脳と発達について、図やイラストを用いて分かりやすく解説しています。

2～4章では、子どもの発達と睡眠、食事の大切さについて、各章成長段階別に（「おすわりからはいはい」「あんよから2歳」「2歳から3歳」）網羅した内容になっています。



「睡眠中に頭の中で起こること」(p12)」

このページでは、0～3歳の睡眠の重要性をお伝えするページとなっており、科学的な根拠を基にした0～3歳の赤ちゃんの頭の中をイメージしている図について、かわいいイラスト付きで解説しております。

このように、その他のページについても、手に取った皆様が読みやすいデザインになっています。

令和7年度「こども霞が関見学デー」

令和7年8月6日(水)、7日(木)

夏休み期間に子どもたちに広く社会を知ってもらう機会として、各府省庁等の特色を生かした様々なプログラムを設けた「こども霞が関見学デー」が本年度も開催されました。「早寝早起朝ごはん」全国協議会では、文部科学省のブースに出展してきました。

本ブースでは、自分で描いたイラストや塗り絵でオリジナル缶バッジ作りが体験できるプログラムを実施。2日間で1,000人以上の方が缶バッジ作りに参加しました。また当協議会が発行して

いる各種ガイドブックやレシピ、絵本を配布するコーナーでは、保護者の方々が熱心にガイドブックを選んだり、読み込む姿が見られました。

会場では本活動20周年のPRも行い、協議会の一番人気のキャラクターの「よふかしおに」が登場すると、会場も大いに盛り上がりました。





情報通！



秋のキッズフェスタ2025

令和7年10月25日(土)～26日(日)の2日間、国立オリンピック記念青少年センターにて「秋のキッズフェスタ2025」(主催：体験の風をおこそう運動推進委員会)が開催されます。

創造・表現するワークショップや展示、身体を伸びやかに動かすスポーツや自然体験など、子どもから大人まで思わず夢中になる多種多様なプログラムが集結。今年度も「早寝早起き朝ごはん」ブースを出展し、訪れた方々にPR活動を行います！

詳細は下記URLをご覧ください。

<https://nyc.niye.go.jp/festa>



未来の“食のプロ”が渋谷に集結！小学生が本格調理に挑む

「第30回ハトリキッズ食育クッキングコンテスト」開催！

全国の小学生を対象とした料理コンテスト(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7年7月30日に行われました。

今回は「朝からモリモリ元気な我が家の朝ごはん」をテーマに、108点の応募の中から選ばれた10名の小学生が腕を競い合いました。リンゴの皮むき・キャベツの千切り・アジの三枚おろしという高難度の規定競技と、60分以内に主食・主菜・副菜・汁物の4品を調理するオリジナルレシピ調理に挑戦。服部吉彦審査委員長からは「今後も料理を通じて、周囲の人たちを幸せにし、「食」の力で社会を明るく照らしてくれることを期待しています。」と応援の言葉が送られました。



アジの三枚おろし



優勝した加藤そらさんの作品

「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) 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、(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、(学) 服部学園服部栄養専門学校、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、飯島洋子、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：84(令和7年9月現在)