

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8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54号

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



文部科学大臣
松本 洋平

新年明けましておめでとうございます。

本年、教育基本法の改正を契機として開始した「早寝早起朝ごはん」国民運動は20周年を迎えました。

この間、子供たちの生活リズム向上のため、特色ある活動が全国各地で展開されてきたところで、その実施にあたり、「早寝早起朝ごはん」全国協議会をはじめ、PTA、青少年教育、食育、文化、スポーツ、読書等様々な分野の関係団体や関係企業の皆様に御支援、御協力を賜り、誠にありがとうございました。改めて、関係各位の皆様の御尽力に深く敬意を表するとともに、厚く感謝を申し上げます。

本運動は、子供の基本的生活習慣の乱れを個々の家庭や子供の問題として見過ごすことなく社会全体の課題として取り組む必要があるとしてスタートしました。長年の取組の成果として、子供たちの起床・就寝時間や朝食摂取について一定の改善が図られてきた一方で、昨今のテレビゲーム、スマートフォンの使用時間の増加により、家庭での学習時間の減少等の新たな課題も指摘されています。

これらの課題を解決するためには、家庭での対話を深めながら親子が一緒にルールづくりを行い、それらをともに守っていくといった家庭内の取組の充実を図ることが必要です。また、そのような取組をPTAや子ども会、コミュニティ・スクール、公民館等の学校・家庭・地域が一体となって展開していくことが重要です。

文部科学省では、これまでの20年間の成果、実績の振り返りと現状の分析を踏まえ、本年開催を予定しております国民運動20周年記念事業や、独立行政法人国立青少年教育振興機構との連携などを通じて、本運動を新たなステージに引き上げられるよう推進してまいります。

皆様方にも、引き続き「早寝早起朝ごはん」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、何卒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 学校と家庭が連携した児童の基本的な生活習慣の育成 ～「ルルブルふれあいウィーク」の実践を通して～

宮城県 白石市立深谷小学校

1. 概要

深谷小学校では、令和3年度から家庭と連携して「ルルブルふれあいウィーク」の活動に取り組んでいます。宮城県教育委員会が推奨している「ルルブル(しっかり寝ル・きちんと食ベル・よく遊ブで健やかに伸びル)運動」を発展させ、毎月第3週を「ルルブルふれあいウィーク」と設定し、子供たちが規則正しい生活と、家庭の団らんを意識して過ごす週としています。

2. 主な内容

(1) 各家庭での生活習慣の記録と振り返り

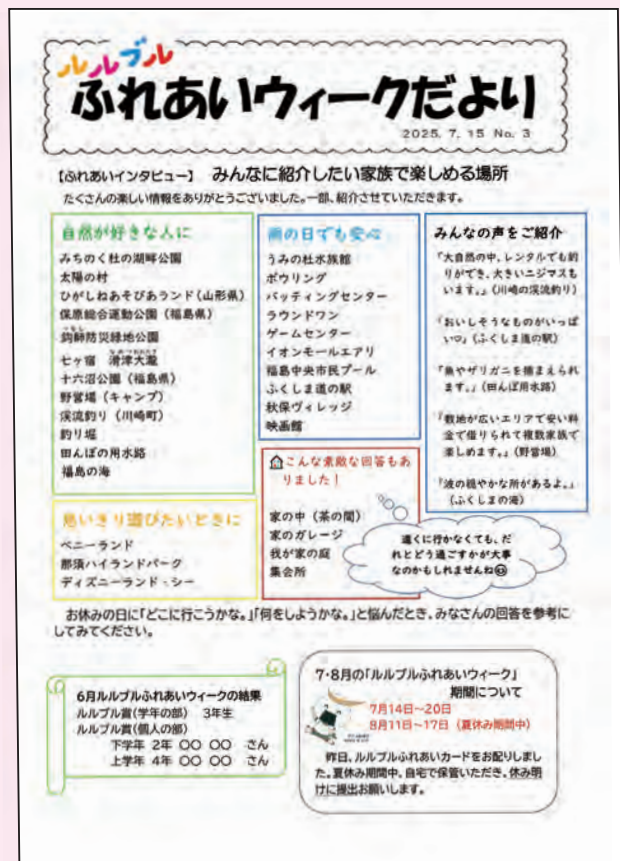
期間中、各家庭で毎日の基本的な生活習慣(朝食と運動の有無、メディア利用時間と就寝・起床時刻等)について振り返り、記録カードに記入します。カードには「今週のふれあいインタビュー」の質問もあり、親子で楽しく会話しながら取り組めるように工夫しています。

(2) 学校から家庭への励ましと生活習慣改善についての啓発

各家庭から学校へ提出された記録カードに、担任が励ましのコメントを記入するとともに、取組が優れている児童を「ルルブル賞」として表彰しています。また期間終了後に、「ルルブルふれあいウィークだより」を発行し、期間中の取組の結果と、生活習慣や子どもの成長に関する様々な情報についてお知らせしています。

3. 活動の成果

○令和4年度と令和6年度の「生活習慣アンケート」の結果を比較すると、「22時前の就寝率」が、65%から74%に、「朝食摂取率」が、92%から96%に向上しました。この取組が自分自身の生活について振り返る機会となり、自己管理能力の育成に繋がっていると考えられます。

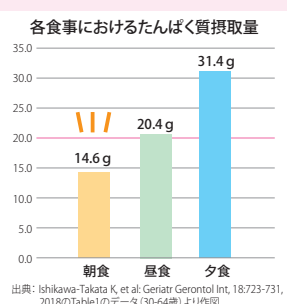


ルルブルふれあいウィークだより

「朝たんぱく協会」が設立されました

朝たんぱく協会

朝にたんぱく質を積極的に摂ることの大切さを広く伝えるため、「朝たんぱく協会」が設立されました。2025年9月3日の設立発表会には、跡見学園女子大学の石渡尚子教授、立命館大学の藤田聡教授、広島大学の田原優准教授のほか、タレントの若槻千夏さん、お笑いコンビ・品川庄司の庄司智春さんが登壇しました。



朝食で不足しがちな栄養素

たんぱく質は1日に必要な量を一度にまとめて摂取できないため、朝・昼・夕に分けてバランス良く取り入れることが大切です。1食あたり約20gが推奨されますが(*1)、朝食では平均14.6gにとどまり(*2)、多くの人が不足しています。昼食や夕食では20gを超える傾向があり、朝だけが十分でないという実態が明らかになっています。

「朝」に摂ることが鍵

時間栄養学の研究では、朝のたんぱく質摂取が体内時計を整える働きを持つと報告されています(*3)。また、週1回でも朝食を抜く人は毎日食べている人より筋肉量が低いこと(*4)、さらに朝に十分なたんぱく質を摂ると満腹感が持続し、間食を減らす効果が示されていること(*5)など、朝のたんぱく質摂取には多くのメリットが確認されています。これらは基礎代謝の維持や太りにくい体づくりにもつながります。

今後の取り組み

朝たんぱく協会では、有識者による最新の知見と確かな情報をもとに、朝にたんぱく質が不足している現状とその重要性を伝える活動を進めていきます。最新情報や協会の詳細は公式ウェブサイトをご覧ください。

公式サイト: <https://asatanpaku.jp/>

*1 Il-Young Kim, et al. Clin Nutr. 2018 Apr;37(2):411-418.

Douglas Paddon-Jones, et al. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2009 Jan;12(1):86-90. Daniel R. Moore, et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2015 Jan;70(1):57-62.

*2 Kazuko Ishikawa-Takata, et al. Geriatr Gerontol Int. 2018 May;18(5):723-731.

*3 Yuko Ikeda, et al. EBioMedicine. 2018, Feb;28, 210-224.

*4 Jun Yasuda, et al. Nutr Res. 2018 Dec;60:26-32.

*5 Heather J Leidy, et al. Am J Clin Nutr. 2015 Jun;101(6):1320S-1329S.

Meijuan Qiu, et al. Nutrients. 2021 Aug 18;13(8):2840.



こんな活動に取り組みました



秋のキッズフェスタ2025

令和7年10月25日(土)、26日(日) 来場者数(2日間): 4,888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」にて、本年度も「早寝早起朝ごはん」全国協議会のブースを出展し、訪れた方々にPR活動を行いました。天気はあいにくの小雨模様でしたが、会場全体は熱気あふれる多くの子どもたちでにぎわいました。

当ブースでは、ボールプールや柔らかい巨大ブロック、カプラ体験を提供することに併せて、訪れた親子に対して「早寝早起朝ごはん」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(第1〜3弾)」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。協議会キャラクターの「はやねちゃん」と「よふ

かしおに」も登場し、会場は子どもたちの楽しい歓声が響く2日間となりました。

また、昨年度より、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」の会場内にブースを出展することで、こども家庭庁をはじめ計14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。



協議会からのお知らせ



「早寝早起朝ごはん」国民運動20周年 記念式典・フォーラム開催

このたび当協議会では、「早寝早起朝ごはん」国民運動20周年を記念し、来たる令和8年3月13日(金)に式典およびフォーラムを下記日程で開催いたします。皆様お誘いあわせの上、ぜひご来場ください。

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]

- ◆主催者挨拶
- ◆20年の歩み
- ◆推進会員表彰式

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)]

- ◆基調講演
 - ・川島 隆太 氏(東北大学加齢医学研究所 教授)
 - ◆トークセッション
 - テーマ:「早寝早起朝ごはん」の未来への提言
 - 【コーディネーター】
 - ・鈴木 みゆき 氏(國學院大學人間開発学部子ども支援学科 教授)
 - 【パネリスト】
 - ・明石 要一 氏(千葉大学名誉教授)
 - ・神 浩平 氏(東北大学 応用認知神経科学センター 助教)
 - ・関 百合子 氏(堺市教育長)
- ※トークセッションのパネリストは、変更になる場合があります。

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)



1月15日(木)より、一般観覧者申込の受付を開始します
お申込みは左記コードまたは協議会公式HPから

「実践チャレンジ！

* 思春期用ガイド *

早寝早起き朝ごはん」

このガイドブックは、中学生・高校生（18歳の成人年齢）に「早寝早起き朝ごはん」の大切さを理解していただくことを目的として、彼らを取り巻く環境や各問題に対する解決アプローチを提示した、指導者向け資料として、新たに作成しています。

‘早寝早起き’に関する第1章では、睡眠の重要性や睡眠時間を確保するための具体的な実践方法を、イラストや図・クイズ形式など取り掛かりやすい内容を用いながら科学的に解説します。第2章‘朝ごはん’では、子どもの朝食摂取習慣の現状をふまえながら、朝食の栄養に関する解説や具体的なお勧め食品をご紹介します。第3章では、「スマートフォン・SNS等ネットとの付き合い方」をはじめとした、‘中高生を取り巻く環境’について焦点を当てて言及しています。第4章では、「不登校を減らした学校での睡眠教育の取り組み」や「災害時の睡眠のとり方」等、睡眠や食事に関するコラムを掲載しています。

本ガイドブックは、中学生・高校生への指導やアドバイスをする際に参考となるよう取りまとめており、図表やコラムなど、必要な情報を柔軟に活用できる構成になっています。



ガイド表紙イメージ

ガイドブック完成次第、協議会HP等でご案内いたします。

令和7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7年度は55,579点の応募があり、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会会長賞の受賞作品は以下のとおり決まりました。

小学生の部

しばた あんじ 柴田 晏慈 小学4年生

スマホのでんげんを OFFにして、
かぞくの会話をONにする。

中学生の部

やまもと あおい 山本 葵 中学2年生

「勉強しなさい」と怒らない テストの点数悪くても怒らない
でも 嘘をついたら怒られる
それが唯一わが家のルール

一般の部

はすい あずさ 蓮井 梓

テレビ消し 家族で囲むごはんの時間
たべる口よりしゃべる口
テレビに負けぬトークショー

「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運営協議会、朝たんぱく協会、(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、(NPO) 人材創造フォーラム、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、(一社) 全国国立大学附属学校PTA連合会、(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、(NPO) 那須こどもホスピスプロジェクト、(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、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、田中秀樹、田村典久、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：90(令和7年12月現在)