

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3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35号

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



「早寝早起き朝ごはん」
全国協議会会長
遠山 敦子

日頃から「早寝早起き朝ごはん」国民運動にご協力をいただき、誠にありがとうございます。
このたび、これまで長きに渡り「早寝早起き朝ごはん」全国協議会会長として御尽力をいただき
て参りました、有馬朗人氏の御逝去に伴い、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の会長に就任い
たしました。有馬氏のこれまでの御功績に深く感謝申し上げるとともに謹んで御冥福をお祈り申し
上げます。

「早寝早起き朝ごはん」国民運動を開始してから15年がたちました。お蔭様で関係団体をはじ
め皆様の御尽力により、本運動も全国に広く普及し定着してまいりました。

しかし、昨年来、世界中が新型コロナウイルス感染症との戦いとなり、終息の目途がなかなか
立たない中、子どもたちのみならず全ての人々が不安な時間を過ごす日々が続いています。このような状況下であるから
こそ、あらためて各御家庭で「早寝早起き朝ごはん」を実践し、規則正しい生活を送るとともに、笑顔やお互いの思いやり
を忘れず、家族の絆を深めることが大切ではないかと考えます。

また、近年、ITの急激な発展普及の中で、子どもたちが情報機器の中に埋没してしまっていないでしょうか。本運
動の根底にある、全国の子どもたちを心身ともに健康に育てるという理念にてらし、改めて子どもたちの自然とのかかわ
りの重要性を再認識し、自然の中での数々の体験の機会を増やしていくことが必要であると思われま

本運動を通じて、この大きな課題にもどのように取り組んでいくか、皆様とともに検討して参りたいと思っております。
今後とも、関係者が手を携えて、子どもたちの健やかな成長を育むことに力を尽くし、本国民運動を推進していきたいと
存じます。

皆さまの御協力をお願いするとともに、今後の御活躍を心から期待しております。

全国ではこんな活動・取り組みをしています!

令和2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 文部科学省

この度、令和2年度の優れた「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の受賞団体が発表されました。文部科学省では、子供たちの健やかな成長のためには適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠など基本的な生活習慣が大切であることに鑑み、その定着に向けた取組の一層の推進を図ることを目的に、「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、その活動内容が特に優れていると認められる活動に対して、文部科学大臣表彰を行っています。当協議会からも、公益財団法人ダノン健康栄養財団、公益社団法人全国学校栄養士協議会、公益社団法人日本一輪車協会の3団体を推薦し、受賞しましたので活動の内容をご紹介します。受賞団体一覧はこちら

(URL: https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/1330932.htm)



ダノン財団の食育プログラム「ごはんだもん!げんきだもん!」

公益財団法人 ダノン健康栄養財団

生涯にわたり心身の健康を維持するためには、幼少期から望ましい生活習慣を確立し、バランスの良い食事を選択できる力を育むことが重要と考え、各種活動を行っている。

【小冊子の無料配布】

- ◆“早寝・早起き・朝ごはん”をテーマにした「ごはんだもん!げんきだもん!」
- ◆スポーツをする際の睡眠、食事、水分補給などについて解説した「スポーツ栄養ガイドブック」

【食育講座の実施】

- ◆「早寝・早起き・朝ごはん」の重要性についてクイズも交えて楽しく解説する“生活習慣向上のための「食育講座」”
- ◆成長期の子どものための“スポーツ栄養”について、睡眠の重要性も踏まえて詳しく解説する「スポーツ栄養学講座」
- ◆依頼元の希望や現状を踏まえて講座の内容を決定する“オーダーメイドの講座”を実施

【ホームページ、SNS、動画配信】

- ◆食育講座で寄せられた質問に回答する「食育Q&A」、スポーツをする子どもや保護者に役立つ情報をお届けする「スポーツ栄養学」など充実のコンテンツ
- ◆「スポーツ食育インタビュー」では憧れの選手が語る“食の大切さ”や“強さの秘訣”をご紹介します
- ◆「時短レシピ」では、管理栄養士が簡単・おいしい・栄養豊富な朝ごはんレシピをご紹介します※動画もあり
- ◆ホームページとSNSを連動し、幅広い層に食育情報を提供(URL: <https://gohagen.jp/>)



望ましい生活習慣の形成は「早寝早起き朝ごはん」

公益社団法人 全国学校栄養士協議会

毎年6月に開催される国の食育月間事業「食育推進全国大会」に初回からブースを出展し、「家族そろって朝ごはん」をテーマに、朝食の大切さを啓発しています。さらに、国立青少年教育振興機構開催のイベント(キッズフェスタ)では、「めざせ!金メダルの朝ごはん」をテーマに、望ましい朝食の摂り方について、子供たちへの食育体験活動を行っています。

実物大の料理カードによる模擬バイキングで、自分の朝食を整え、栄養教諭等がアドバイスをを行い、黄色・赤色・緑色の食品群にバランスよく食品が入っているか、パネルや食品カードを使ってわかりやすく指導を行っています。

日頃の学校での食の指導が生かされており、親子参加型であることから、家庭への啓発にもつながっていて、指導後に配布する金メダルは、裏面に3つの食品群のシールを張っており、家庭の食事で振り返りに活用してもらっています。あわせて、簡単に作れる朝食レシピの配布も行っており、「子供たちに食べてほしい食品を使った、簡単・手早い・まんてん朝ごはん献立集」を刊行し、全国会員へ配布しています。更に、この冊子をもとに、朝ごはんの啓発リーフレットを作成し、イベント会場等で広く参加者に配布しました。



〈選んだ朝ごはん、3つの色の栄養が全部とれたかな〉
栄養教諭によるアドバイス



〈指導後に配布する金メダル〉

競技力向上!早寝早起き朝ごはん

公益社団法人 日本一輪車協会

現在、一輪車を約85%の小学校が保有し、種々の運動能力の増進に必要なかつ有効な教育内容として評価されている中で、運動のみならず、「早寝早起き朝ごはん」と運動のバランスが重要である考え、多くの教員や競技者、保護者等に普及啓発活動を行っています。種目別に年間5回行われる全日本一輪車競技大会で、参加者と保護者、来場者に「早寝早起き朝ごはん」のパンフレットを配布し、開会式では規則正しい生活習慣が、健康なからだを作り競技力向上へ繋がることを伝えています。各競技大会には、全国から年齢・性別を超え約300~500名の選手が会場に、保護者や観戦者を合わせると約1,200人が来場します。

また、年間5~8回都道府県単位で開催する一輪車指導者研修会では、参加する小学校教諭へガイドブックを配布し、幼少期における生活リズムの重要性を伝え、心身ともに元気な児童の育成を目指しております。

その他、HPや年4回発行する機関紙・大会プログラム等に「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の取り組みやロゴマークを掲載し、会員及び関係者に広く「早寝早起き朝ごはん」の重要性を周知しており、競技力の向上と基本的な生活習慣の確立を目指した活動を行っています。



三行詩優秀作品の発表!!

文部科学省、公益社団法人日本PTA全国協議会が主催する「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・家族のきずな・命の大切さ～三行詩優秀作品の受賞作品が2月22日に決定しました。この事業は、家族の会話やコミュニケーションから育てられるきずなや家族のルール、「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、親子で話し合い、一緒に取り組むことを社会全体で呼びかけていくため、これらをテーマとする三行詩を募集し、表彰を行うものです。

今年度は82,050点の応募があり、文部科学大臣賞、厚生労働大臣賞、日本PTA全国協議会会長賞、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会会長賞等の約30作品が選出されました。「早寝早起き朝ごはん」全国協議会会長賞は以下の通りです。

★「早寝早起き朝ごはん」全国協議会会長賞

小学生の部	岐阜県	柴山 新汰	お母さん あとじゃなくて 今きいて
中学生の部	岩手県	佐藤 百音	「自分を信じて。」 弁当箱についてたふせん。 この言葉で頑張れたんだよ。
一般の部	鳥取県	秋吉 礼美	わが子は親の鏡 良いも悪いも マネ上手



「早寝早起き朝ごはん」啓発大型絵本の作成

この度、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会では、啓発大型絵本「にこにこ げんきの おまじない」を作成しました。絵本の読み聞かせ会やワークショップ等の活動においてご活用いただき、多くの人に絵本を読んでいただくため、「早寝早起き」に焦点を当てた第1弾の絵本を大型絵本にしました。

規則正しい生活習慣を身に付けることの大切さを、みんなで考える機会や場面が増えることを願っています。

＜あらすじ＞

主人公の「けんたくん」は元気な男の子。ある日「よふかしおに」がやってきて、一緒に夜更かししてしまいます。次の日、元気がなくなってしまったけんたくん。そんなけんたくんを助けようと「はやおきくん」たちがやってきて…。



©やなせスタジオ

「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】

(株)伊藤園、(株)インターレイズ、エムエフエス(株)、(株)旺文社、キッコーマン(株)、コカ・コーラ ボトラーズ ジャパン(株)、シダックス(株)、西洋フード・コンパスグループ(株)、(株)玉川繊維工業所、(株)ナガセ、(株)日本教育新聞社、日本マクドナルド(株)、(株)明治、(株)悠光堂、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】

(一社)家の光協会、(公財)上廣倫理財団、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、学習塾 みち、(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、子どもの早起きをすすめる会、(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、上越教育大学、小児神経学クリニック、(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、(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、全国米穀販売事業共済協同組合、(公財)ダノン健康栄養財団、つむぐ指圧治療室、東京学芸大学、(公財)図書館振興財団、(公社)日本一輪車協会、(公財)日本英語検定協会、(公財)日本漢字能力検定協会、(NPO)日本らばい協会、(公財)日本数学検定協会、(NPO)日本成人病予防協会、(公財)日本スポーツ協会日本スポーツ少年団、(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)日本リトルリーグ野球協会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、(公財)古岡奨学会、(学)文化学園、(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、(学)山野学苑、山野美容専門学校、(NPO)幼児教育従事者研究開発機構、陽電研究室、岡 静子、鈴木みゆき、塚本栄樹、外川 泉、中村岩男、西中孝樹、久次辰巳、星野恭子、松岡浩蔵、村田佳祐、森田秀作

推進会員数:82(令和3年4月現在)