

本市における

# 「早寝早起き朝ごはん」運動

の推進方策について  
(提言)



平成 23 年 3 月 22 日

十和田市社会教育委員の会議

十和田市社会教育委員の会議は、平成 21 年 7 月 17 日、協議していく内容を「本市における早寝早起き朝ごはん運動の推進方策について」、平成 22 年度までの会議で検討していくことで合意した。

## 審議経過

平成 21 年 7 月 17 日（金） 第 1 回社会教育委員の会議

- ・ 協議内容の決定
- ・ 自由討議

平成 22 年 3 月 19 日（金） 第 2 回社会教育委員の会議

- ・ 自由討議

平成 22 年 7 月 22 日（木） 第 3 回社会教育委員の会議

- ・ 自由討議

平成 22 年 10 月 5 日（火） 第 4 回社会教育委員の会議

- ・ 提言のとりまとめ

平成 23 年 1 月 18 日（火） 第 5 回社会教育委員の会議

- ・ 提言案の最終検討

平成 23 年 3 月 22 日（火） 教育長へ提言書提出

以上の審議に基づき、社会教育委員の会議としての結論を得たので、ここに提言いたします。

## はじめに

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。

また、子どもがこうした生活習慣を身に付けていくためには家庭の果たすべき役割は大きいところですが、最近の子どもたちを見ると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的生活習慣が大きく乱れています。

こうした基本的生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

このような状況を見ると、家庭における食事や睡眠などの乱れは、個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として地域による、一丸となった取り組みが重要な課題となっています。

このため本会議では、早寝早起き朝ごはん運動推進のための課題を整理し、家庭や学校、団体、行政などが具体的に取り組む方向性をまとめたものであり、それぞれの分野での取り組みを推進し、また連携することにより早寝早起き朝ごはん運動が社会全体の取り組みとして実行に移されることを期待するものです。

### 【早寝早起き朝ごはん運動の取り組みと課題】

文部科学省では、平成18年度から、子どもの望ましい基本的生活習慣を育成するため、「子どもの生活リズムの向上プロジェクト」として、読書や外遊び・スポーツなど様々な活動に取り組んでもらうとともに、地域ぐるみで生活リズムの向上を図る取組みを推進しています。

十和田市においては、平成20年に食育推進計画・食育推進行動プラン～家族でまんまを～策定し、その中で重点推進事項の一つとして「早寝早起きなど生活リズムを整え、家族そろって食事をとる」を掲げ、市・関係機関・関連産業等が取組方針を共有しながら、食育を推進しています。

取り組みや課題について、社会教育委員の会議の中でも、以下のような意見をいただいております。

### 取り組み

- ・小学校においては、基本的な生活のひとつとして、早寝早起きを指導している。
- ・長期休み前には、自分なりの生活リズムで過ごせれば、友達と仲良く遊ぶなどで、(早寝早起きは)全てのことにつながる大事なことであり、自分なりの生活リズムを作ることを呼びかけている。
- ・中学校においては、早寝早起きは習慣づくりの根底であり生活習慣を見直すことで、学習習慣づくりになると考えている。そのことから給食センターの栄養教諭に食事のバランスや、中体連前にエネルギーのバランスの話をしてもらっている。

・P T Aでは、食育について以前から実施している。19年度市連合P T A研修委員会で講演会を実施している。県P T Aから「ノーゲームディ」の提案があり、調査を実施し実態把握をする予定である。

### **家庭での課題**

- ・スーパーで保護者が出来合いのものをまとめて買っていく。
- ・家庭の味がなくなっている。昼は給食、夜はスーパーのおかずと家庭の味が伝わっていかない。
- ・核家族が進み、惣菜など出来合いのものも食べている家庭が多い。作って食べる文化が欠乏している。
- ・夜9時を過ぎてから夕食をとっている家庭がある。
- ・小学生でも夜遅くまで寝ないで、夜食を食べるので朝食を食べない傾向がみられる。
- ・共働きが多く、親が子どもより早く起きられない傾向がある。
- ・親たちも自分の生活を見直すべきである。中高生になると、部活などで帰りも遅く、帰宅後は自分の部屋へ行ってしまう。そのため、親子の対話でも朝食が大事である。
- ・小さいうちは、叱ってでも食べさせることができるが、高学年になるとそれもできない。
- ・親の仕事、社会環境の関係で生活リズムが変化してきている。
- ・祖父母世代も、郷土料理を作らなくなっている。
- ・農業体験が少ないため、「旬」のものがわからない。体験を通じて食に興味を持たせる。「旬」のものをその時期に食べる。そうすると、興味が湧いてくると思う。
- ・食わず嫌が多い。
- ・食べることの重要性を、若い親にも考えてもらいたい。
- ・子ども会イベントでは、野菜を食べない子やご飯ばかり食べている子、時間がかかる子がいる。親が食べなければ、子どもも食べない。
- ・親と子どもと一緒に料理をすることが少ない。

### **P T A活動での課題**

- ・県教育委員会でP T Aに対して助成があるが、早寝早起き朝ごはん運動の趣旨目的を、単位P T Aに周知しているが取り組みに差があるため、助成を活用できていない。
- ・19年度研修委員会の講演では睡眠方法の重要性を話していたがそれぞれの家庭の状況があるので、実践に移すのが難しいと考える。

### **学校、行政での課題**

- ・以前は、保護者が集まって勉強する家庭教育学級があったが、現在は実施されていない。保護者の学習場面が減少している。

- ・早寝早起き朝ごはん運動の計画がすすめられているが、活動が見えない。
- ・子どもの生活習慣づくりのきっかけにするために、生徒の生活実態を継続的に広報などによるPRがなされていない。
- ・市の保健大会にて、本市は、全国レベルからすると肥満児が多いとデータに出ている。

このような取り組みと課題を踏まえ、以下のようにそれぞれの分野での早寝早起き朝ごはん運動推進のための方策を提言したい。

## 提 言

### 学校において

- ・学校側では、情報を発信するという意味で、入学式や保健だより、参観日などで早寝早起きやおやつのことを、専門栄養士を招いて親子に情報提供。子どもの様子を伝えることで、みんなで一緒に考えるようにしている。チェックシートを親子、家族、地域で取り組み、さらに、市の保健部門も巻き込んで、横のつながりを持つ。
- ・朝食の中身と、食事環境も重要である。
- ・親のしつけと共に親子の体験活動も必要である。参加日などでの声かけも必要である。
- ・老人クラブが学校の授業の中でゲストティーチャーとして協力している。
- ・食べ物が豊富な時代であっても、子どもたちは食べる種類が少ない。それを直すのは、給食と考える。給食などで郷土料理や地産のものを出す必要がある。
- ・小学校では、生活リズムを整えることを特に指導している。養護教員を中心に学級担任を含め、生徒の顔を見ながら、特に長期休業前の指導をし、学校生活にすぐに切り替えられるようにしている。保護者や、祖父母も参加して、食の大事さを考えるきっかけになればと考える。学校は、情報を提供して、家庭とともに取り組み、地域連携を重視して実施していければと考える。個別指導が必要な家庭は、個人面談を通して理解を図って、無理なく長続きできるような取り組みをすすめることが大事である。
- ・中学校も生活リズムを整える視点は、同じに考える。「早寝早起き朝ごはん」が背景にあることから、子どもたちの生活リズムを確かに、適切に向上させ、整えることが大事である。生活リズムを確かめる際には、地域や保護者から連携協力いただき、生活習慣、食習慣の確立していく。これらから、学習習慣をつくり、学力と体力の向上を目的としていきたい。学校で実施している部分と照合してみて、教科指導は、ポスター、作文の製作、標語をつくり、意識を掘り起こさせる。PTAと連携し、栄養教諭や養護教諭からの食育指導に取り組んでいくことが必要である。
- ・学校で実施できると考えるものは、講演のセッティングや1日入学や入学説明会での実施を考えている。学校保健会とのタイアップで何か切り口ができないかと考える。

### ●現在小・中学校で取り組んでいる活動の充実

- ・学校だよりや入学式、参観日を利用しての情報提供
- ・教科指導の（ポスター、作文、標語など）の中で児童生徒に意欲の掘り起こし

### ●PTAや老人クラブなど関係団体連携した学習機会の提供

### ●学校保健会とのタイアップ

## 家庭において

- ・冷凍だろうとなんてだろうと、三食食べる習慣をつけることが重要である。家庭の事情もあるだろうが、家族みんなで食べる習慣をつけることが大事である。
- ・子どもが料理を覚えれば、自分で作ったり、親に食べさせたりする。嫌いなものを食べる。手伝いをさせなければいけない。
- ・食育は、一緒に調理し食べることが大事である。
- ・子どもからのシグナルを親が見逃さないこと。心を読み取る。学校と家庭の連絡を密にする。
- ・長期休業中は共稼ぎしていても、弁当を作るなど母親の手作りのものを食べさせることも必要。

### ●それぞれの家庭で生活のきまりやルールをつくり、家族みんなで早寝早起き朝ごはん運動の大切さを理解する。

### ●親子で調理し、家族で一緒に食事をする機会をつくる。

## 団体において

- ・子ども会活動の体験学習の中で、献立を決めさせて調理させることが大事である。
- ・各団体の機会あるごとに、早寝早起き朝ごはん運動の重要性を呼びかけるべきである。
- ・学校で実施している活動をサポートするような働きかけができればいいと考える。
- ・PTA活動でも親子料理のような活動に取り組めばいいと思う。
- ・老人クラブとの交流で郷土料理を一緒に調理し、食べる活動があってもいいのではないか。
- ・環境が変わっている意識を共有し、自分の子どももいろんな問題（ネグレクトなど）に関わる可能性があることを認識してもらうために、PTAの活動に参加するように声かけをする。

- P T Aの研修委員会、母親委員会が中心となり、学校と連携した学習機会の提供
- 老人クラブや子ども会など地域で子どもを育てる視点から早寝早起き朝ごはん運動の重要性を保護者への呼びかけ
- P T Aのノーゲームディの取り組み

### 行政において

- ・自分たちの時代と親世代の環境が変わっている。共働きが多くなっている。文部科学省のデータを出して、地域と連携して、1年に1回でも学べる機会があればいい。
- ・親の教育が重要である。親のための、公民館等を活用し講習会を実施してほしい。
- ・食べることの大切さに関して、免疫低下やすぐキレるなど影響もあることを訴えていかなければいけない。
- ・チェックシートなどを活用し、市全体で取り組む体制を整えるべきである。
- ・給食などで郷土料理や地産のものを出す必要がある。
- ・市の特産物を使った料理教室を開催し、親を誘い込んでいかなければならない。
- ・家庭事情が異なってきた。共働き世帯の家事の分担など、文部科学省のデータに基づきそれぞれが、啓発していかなければならない。
- ・早寝早起き朝ごはん運動の重要性を呼びかけるべきである。
- ・P T Aにアピールして、親に働きかけるようにする。
- ・各学校の母親委員会や研修委員会で研修をどのくらいやっているか行政側が把握する必要がある。青森市は、家庭教育学級の指導を生涯学習課が指導している。主体はP T Aにあるが報告を生涯学習課に提出している。行政側に実績がわかるように、講師一覧を周知し、各母親委員会に働きかける必要がある。
- ・中学校では、学習時間を把握するため、生活ノートを持たせている。このような、食生活習慣ノートを、P T Aを中心に、親が子どもの生活を見守るために、実施してはどうか。全市的に作ってはどうか。親と学校の重要な情報交換になる。
- ・小学校は「おたより帳」を使っている。親が子どもに目を向けて欲しいという視点から実施していると思う。新しいことを実施しても、継続することが大変なので、行政主体で、情報を流すことから始めては、どうか。
- ・行政主体より、P T Aや学校から、文書を貰った方が効果的。
- ・生活リズムが基本骨格。「生活リズム子育てプラン」を策定してはどうか。深夜徘徊をしても分らない親。子どもとの生活感がない親。家庭でのリズムは、親がみる気持ちをもってほしい。
- ・専業主婦にとっては、新聞や広報からの情報、特に家族の言葉での情報が重要である。
- ・企業や家族、祖父母に対する学習機会の提供も大事である。

- ・情報は、足元からの発信も必要だが、行政からの発信も必要である。継続的な活動、全市的な活動が必要である。
- ・情報提供する場合は、文部科学省のようなくどい情報であれば、分りづらい、標語的な方がわかりやすい。
- ・学校の給食では給食センターに依頼して、バイキングの回数を増やす。

### その他

- ・早寝早起き朝ごはん運動をすすめていく場合、「子どもを真ん中においたつながる活動」を念頭考えてほしい。

#### ●家庭教育学級のような親の学習機会の提供

- ・PTA母親委員会や研修委員会の研修を行政側が把握し、連携して取り組む
- ・企業、家族、祖父母を対象の学習機会の検討

#### ●正しい生活習慣の定着と妨げる要因、対策づくりのためのチェックシート（資料参照）や食生活習慣ノート等を活用し、市全体で取り組む体制づくり

#### ●行政から学校、学校から保護者へ継続的な情報提供（わかりやすい標語的な内容）


#### ●各団体の取り組みに行政のコーディネートが必要

### 十和田市社会教育委員


（平成23年3月現在）

議長	川崎 富康	市文化協会会長
副議長	張 摩 博子	市連合婦人会長
委員	伊藤 博彦	大深内中学校長
〃	嶋 川 真佐登	滝沢小学校長
〃	新屋敷 すみ子	元十和田湖・奥入瀬観光ボランティアの会代表
〃	中川原 光雄	市子ども会育成連合会副会長
〃	益 川 毅	市連合PTA会長
〃	目 黒 正良	北里倶楽部代表
〃	高 洌 恵美子	元十和田湖民俗資料館職員
〃	斗 澤 康 広	十和田おいらせ農協営農販売部やさい課長 元市連合青年団長





## 生活習慣チェックシートの活用の仕方



### はじめに

この生活習慣チェックシートには、「早寝早起き朝ごはん運動」についてのポイントがまとめてあります。「早寝早起き朝ごはん運動」について家族で話し合い、このチェックシートを子どもの生活習慣を改善していくためのきっかけ作りとしてぜひご活用下さい。毎日の生活の中で、ひとつでも多くが付くように、家族みんなで子どもたちを応援してあげましょう。

【使い方】

1. 夏休みの前半と後半の2回、1週間続けて実践しましょう。
2. チャレンジの欄には、各家庭で話し合い、子どもたちに必要と思われる約束やルールを書きましょう。(例6時までに帰る)
3. 1日の振り返り(〇付け)は、保護者の方が子どもと話し合いながら付けてあげてください。(×はつけなくて良い)  
1つでも〇が増えたら、子どものがんばりを認め、継続できるように励ましてあげてください。

【まとめ】 1週間の生活習慣チェックを振り返り、感想を書いてください。

① 子どもの感想	② 保護者の感想

※この生活習慣チェックシートは、実践が終わったら学校に提出しましょう。

		(夏休み前半の1週間)								(夏休み後半の1週間)								学校名 学年 年 名前			
		〇の数	〇の数	〇の数	〇の数	〇の数	〇の数	〇の数	〇の数	〇の数	〇の数	〇の数	〇の数	〇の数	〇の数						
生活習慣チェックシート	生活リズム	生活習慣改善のポイント																			
		① 朝6時30分までに起きた。																			
		② 目標 夜( )時までに寝た。																			
		③ 目標( )時間以上、家庭学習をした。																			
		④ メディアの時間は、2時間以内だった。 (ゲーム・テレビ・パソコン・携帯電話)																			
	食と団らん		⑤ 朝食(生野菜+副菜)を食べた。																		
			⑥ 1日1回は、家族そろって食事ができた。																		
			⑦ 好き嫌いをなく食べることができた。																		
	自主・自立		⑧ 朝は、自分で起きた。																		
			⑨ 自分の食器の後片付けができた。																		
		⑩ あいさつ(オアシス)ができた。																			
規範・ルール		⑪ 家の手伝いができた。 (チャレンジ1)																			
		(チャレンジ2)																			

---

本市における「早寝早起き朝ごはん」運動の  
推進方策について

---

発行：十和田市教育委員会生涯学習課

〒034-0392 十和田市大字奥瀬字中平70番地3

Tel: 0176(72)2313(直通) Fax: 0176(72)3123