

# 家庭教育応援企業NEWS

福島県教育庁南会津教育事務所  
総務社会教育課

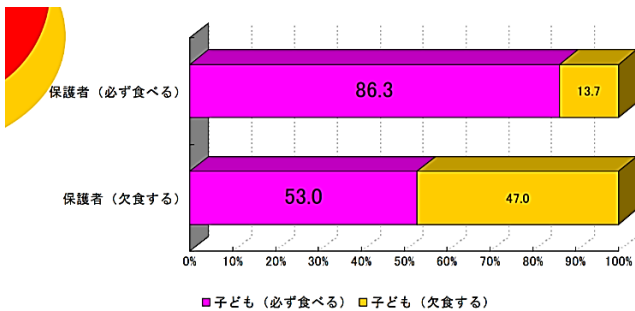
## 企業と家庭で取り組む “早寝早起き朝ごはん”

～大人が変われば、子供も変わる～

子供たちの未来をはぐくむ家庭教育 [文部科学省] より

子供たちの生活習慣は、大人的生活習慣と切っても切れない関係のようです。今回は「朝食摂取」について見てみましょう。

### 1 保護者の朝食摂取と子ども(中2生)の朝食摂取の関係



保護者の朝食摂取と子供の朝食摂取の関係では、朝食を必ず食べる保護者の子供は **86.3%**が朝食を必ず食べるのに対し、欠食する保護者では、**53.0%**に減少し、子供も欠食する傾向があるようです。

朝食は1日の体温リズムの形成に影響があります。また学力や運動にも影響を与えることがわかっています。

※全国学力・学習状況調査及び全国体力・運動能力調査

資料:平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書(独立行政法人日本スポーツ振興センター)

## 栄養バランスを考えた朝食を！

朝ごはんを習慣づけるための3ステップ

(「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 早寝早起き朝ごはんガイド より)

時間がない人、食欲がわからない人、朝ごはんを食べる習慣をこれから付ける人に...



ステップ 2

少し余裕のある人、食欲が出てきた人、朝ごはんを食べる習慣ができてきた人に...



ステップ 3

時間がある人、食欲のある人、朝ごはんを食べる習慣のできている人に...



次回は“睡眠時間”についてです。

## 2 できることから始めましょう

企業や家庭で生活習慣づくりを行う場合、難しく考えるのではなく、できることから始めることが大切です。明日の朝からできること、1ヶ月以内にできることなど、自分ができていることを考えてみましょう！

＜すぐに始めることができる取組の例＞

- ◇朝起きたらカーテンをあけて、太陽の光を浴びる
- ◇朝の時間を工夫して、親子の会話を増やす
- ◇親子で家庭のルールをつくる
- ◇就寝や起床時間を記録して、生活のリズムを振り返る



## 3 三行詩 ご存じですか？

“三行詩”をご存じですか？ 日本PTA全国協議会主催、文部科学省・厚生労働省等後援の事業で、家族の会話やコミュニケーション、早寝早起き朝ごはんといった子供の生活習慣づくりなど、家庭教育の大切さについて、三行程度の短文を募集し表彰する取組です。

昨年度の秀作を掲載しますので、仕事の合間にご覧ください。ドキッとします、そして温まります♡

【文部科学大臣賞】

- ♡お母さん ゲームのやりすぎ ダメっていうけれど  
ケータイ見すぎ ぼくを見て（小学生）
- ♡「話しかけないで」 そう言ってるけれど  
聞かなきゃさびしい お父さんの声（中学生）
- ♡「おやすみ。あのね、今日ね…」と布団の中で始まるあなたのお話  
もう寝なさいといたいけれど 大事にしたい親子の会話（一般）



【厚生労働大臣賞】

- ♡お日さまの下でお父さんとトマトのお世話  
トマトみたいに顔を赤くして「大きくなれ」と二人で見ている（小学生）
- ♡お弁当 はしは無いけど 愛はある（中学生）
- ♡母我慢 見守る勇気 子が成長（一般）



【早寝早起き朝ごはん全国協議会会長賞】

- ♡「おはよう」にかかれてる きのういえなかった「ごめんなさい」  
「仲なおり」がかかれてる みんなで食べる朝ごはん（小学生）
- ♡「いただきます」作ってくれたお母さんとおいしいごはんに感謝する  
たまに忘れて「いただけてます」（中学生）
- ♡元気に育て！ ただそれだけ願ったはずなのに  
成績あがれ 部活がんばれ いつの間にやら 欲ばり母ちゃん（一般）



【日本PTA全国協議会会長賞】

- ♡わすれずに 家族の中でも ありがとう（小学生）
- ♡母がいう たまには休んでもいいんじゃない  
そのまま、そっくりお返しします（中学生）
- ♡走り方が変だと息子を叱る父  
2人でかけっこ練習している姿を見て思った  
あなたの子です（一般）

