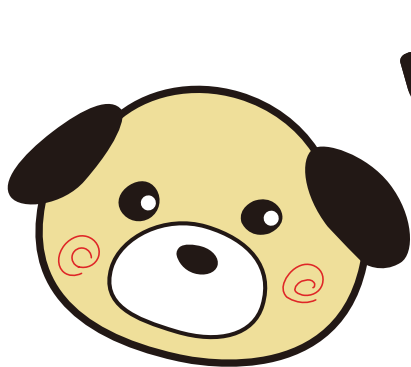




アーリー

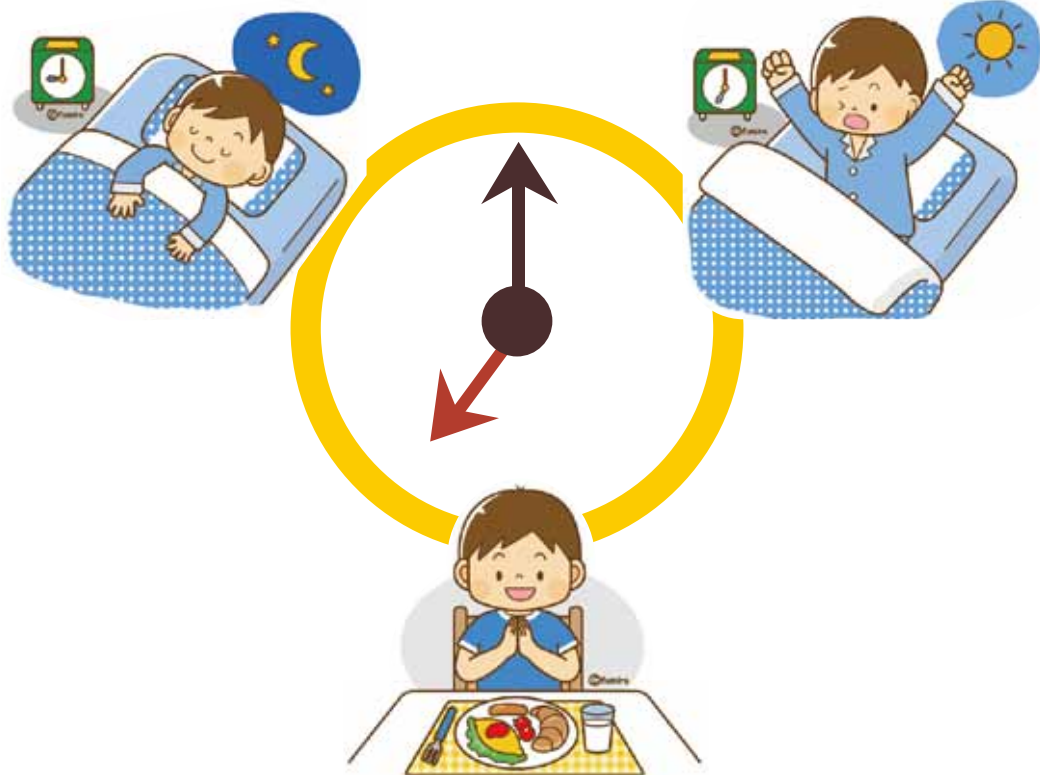


モーニング



ゴパングダ

やっぱり大切!
早ね・早あき・朝ごはん!
ガイドブック



わ か やま けんぎょういく い いん かい
和歌山県教育委員会

やっぱり大切！ 「早ね・早おき・朝ごはん！」ガイドブック

目次



子どもたちに

- 1 はじめに..... 1
- 2 家族でやってみよう！ 生活リズムチェック..... 2
- 3 早ね・早おきにチャレンジしてみよう！..... 3
- 4 朝ごはんってどうして大切なの？..... 5
- 5 朝ごはんをおいしく食べる3つのポイント..... 6
- 6 しっかり食べよう！朝ごはん！ステップアップ計画..... 7
- 7 かんたん！朝ごはん..... 8
- 8 生活リズムアップ大作戦！..... 10



おうちの方に

- 9 朝ごはん、おいしく食べていますか？..... 12
- 10 三國先生からのちょっとアドバイス 13
- 11 子どもの笑顔は正しい「生活リズム」から！ 14
- 12 社会全体で取り組みたい「早ね・早おき・朝ごはん！」 15
- 13 生活リズムを確認しませんか？ 16
- 14 生活リズムチェック表 17

はじめに

人がすこやかに生きていくために欠かせないことは、自分の体と生活のリズムを合わせていくことです。

朝、気持ちよく目覚め、ごはんを食べて昼間よく学び、よく遊び、夜はぐっすり眠るという繰り返しが習慣となって心と体の健康につながります。

生活を振り返り、親子で一緒にできるところから始めてみましょう。

みんな、ぼくたち・わたしたちの名前をおぼえてね！

ぼくたち・わたしたちは、和歌山の子どもたちの

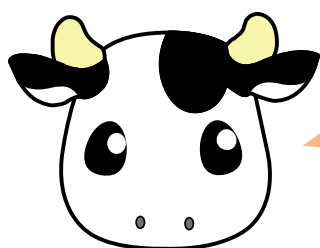
「早ね・早おき・朝ごはん」を応援するキャラクターだよ！

みんないっしょにがんばろう！

早ね・早おきで
元気！元気！



アーリー

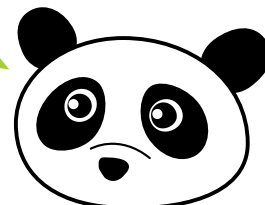


モーニング

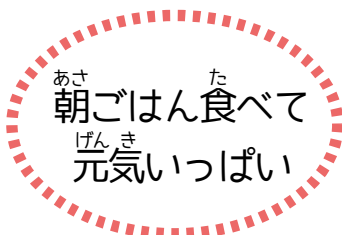
朝ごはん
で頭と体をおこそう！
もちろんミルクも
しっかりのんでね！

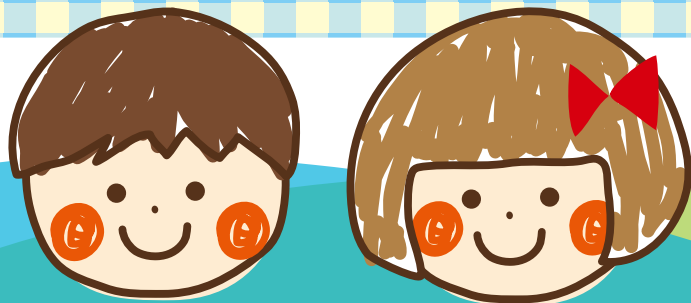


よくねて
よく食べて
運動もばっちり！



ゴパンタ





か ぞ く
家族でやってみよう!
せ い か つ
生活リズムチェック

- ☐ ^{あ さ}朝おきて ^{ひかり}おひさまの光をあびている
- ☐ ^{あ さ}朝おきたら ^{か お}顔をあらう
- ☐ 「おはよう」のあいさつをしている
- ☐ ^{まい にち}毎日 ^{あ さ}朝ごはんをたべている
- ☐ ^{あ さ}朝 うんちをしている
- ☐ ^{まい にち}毎日 ^{からだ}たくさん体をうごかしている
- ☐ ^{よる}夜 ^{とき}ねる時はテレビをけしている

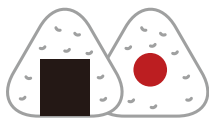




はや はや 早ね・早おきに チャレンジしてみよう！

おぼ たい せつ こと
覚えてもらいたい大切な事

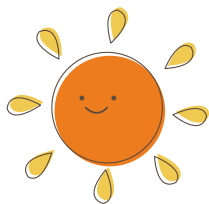
ヒトは、ねて、たべて、うんちをだして、^{げん き}元気がでる動物です。
^{おとな}大人も^こ子どもも同じです。



① ^{よる}夜は^{はや}早くねましょう！

^{まいにち}毎日^{じかん}時間を決めて、^き早く寝るようにしましょう。「^ね寝る子^こは^{そだ}育つ」と言われるように、^{にん}人間は寝ている間に、^{げん}筋肉や^ね骨など、^{からだ}体の^{おお}多くの^{ぶぶん}部分が^{せいちょう}成長します。

② ^{あさ}朝の^{ひかり}光をあびましょう！



^{あさ}朝、おきたら、カーテンを開けておひさまの^{ひかり}光をあびましょう。^{のう}脳が^{あさ}朝の^{ひかり}光を感じるによって^{たいない}体内時計が^{どけい}リセットされます。おひさまの^{ひかり}光が入りにくい^{はい}部屋の場合は^へ電気をつけたり、^ば外に出たりして、^{でん}光を^き浴びるようにしましょう。

③ ^{かお}顔を^{あら}あらいましょう！

^{あさ}朝、おきたら、^{かお}きちんと顔を^{あら}洗いましょう。顔を洗うと、^{からだ}体を^{かつ}活発に動かすために働いている^{はたら}交感神経に^{こうかんしんけい}スイッチが^{はい}入ります。





④ 「おはよう」のあいさつをきちんとしましょう！

「おはよう」「いただきます」「行ってきます」などのあいさつをきちんとしましょう。気持ちのよいあいさつは、家族との心のつながりを深め、一日をさわやかに過ごすためにとっても大切なものです。

⑤ 朝ごはんを食べましょう！

毎日、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんには体温を上げ、脳の働きを活発にする効果があり、一日の活動のエネルギー源になります。



⑥ 朝うんちの習慣をつけましょう！

バナナうんち、つまり健康的なうんちを出すには、どのようにしたらよいでしょうか？
バナナうんちを出すための主な方法を5つにまとめました。



① 早めにねる

うんちのもとになるものは、夜寝ている間に胃から小腸・大腸を移動します。夜遅くにごはんを食べたり、夜更かししてはうんちの準備が不十分になってしまいます。

② 朝おきたら、コップ一杯の水を飲む

朝おきたときに、水を飲むと胃が刺激されます。それに反応して大腸が動き出し、うんちをしなくなります。



③ 朝ごはんをよくかんで食べる（ゆっくり朝食）

水を飲むことと同様に、朝ごはんを食べると、大腸の動きが活発になります。

④ 朝、トイレにすわる（ゆっくりトイレタイム・深呼吸）

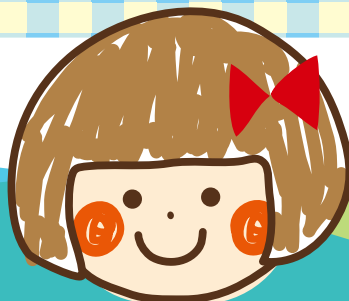
毎朝、トイレに行く習慣をつけることが大切です。出るまで無理にふんばる必要はありません。焦ったり、緊張していてもうんちは出にくくなるので、深呼吸をしてリラックスすることが効果的です。



⑤ 体を動かす

運動不足で、おなか周りの筋肉が弱るとうんちも出にくくなります。外で元気よく遊んだり、スポーツをすることはとてもよいことです。

※ 自分のうんちがどのように変化するか、記録してみることも大切です。
※ うんちをしなくなったら我慢せずにトイレに行きましょう。



あさ 朝ごはんって たいせつ どうして大切なの？

あさ
朝ごはんは
いちにち げん き
一日を元気に
す たいせつ
過ごすための大切な
エネルギー！



あさ
朝ごはんを
きちん と 食 べ て、
げん き いち に ち
元気に一日を
スタート！



の う か っ ぱ つ は たら
脳を活発に働かせます！

ごはんやパンに含まれる炭水化物が脳
のエネルギー源となり、頭が目覚め、
べんきよう しゅうちゅう
勉強に集中
できます。



げん き うん どう
元気に運動できます！

あさ 朝ごはんを食べると、寝ている間に下
がった体温が上がり、
からだ め ざ か っ ぱ つ
体が目覚め、活発に
うご 動くことができます。



たい せ つ えい よう げん
大切な栄養源です！

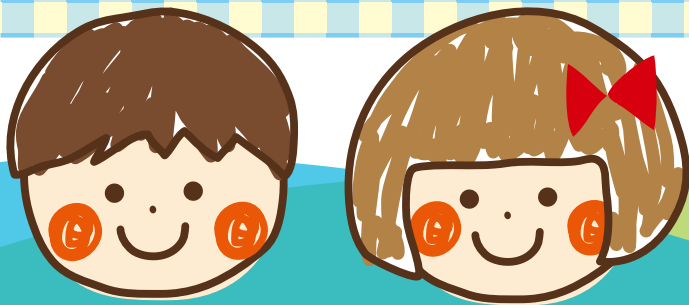
いちにちさんしょく き そくただ た
一日三食規則正しく食べることで、
た よう えい よう そ
多様な栄養素が
とれ、げん き からだ
元気な体
をつくること
ができます。



おなかの調子を整えます！

あさ 朝ごはんを食べると、
い ちよう め ざ
胃や腸が目覚め、
うんちがでやす
くなります。





あさ 朝ごはんをおいしく食べる 3つのポイント

その
1

あさ 朝、「おなかがす
いた」と感じるた
めに、夜8時以降
には食べないよう
にしよう！

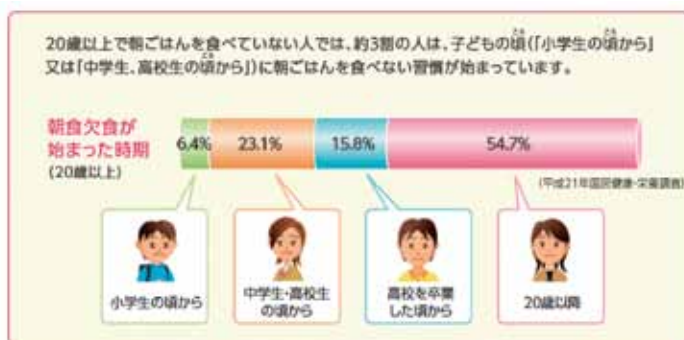
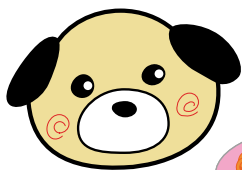
その
2

あさ 朝ごはん、ばん 晩ごは
んの時間を決めて、
食べることを習慣
にしよう！

その
3

あさ 朝ごはんになに た
べようかな？と思
うときは、自分で
作ってみよう！

こんなデータがあります。



朝食と体温の関係

朝食を食べると、すぐに体温が上がり始め、午前中から体温が上がった状態が続く。ところが、朝食を食べないと、家を出るまで低いままである。通学で体を動かすと、少し上がるが、午前中の授業の間は、また下がり、給食を食べるまで低い状態が続く。体温だけでなく脳の温度も下がったままなので、眠くなって、あくびが出たりする。朝食を食べると、体のなかで熱がつくられて、調子もあがる。

もんぶ かがくしょう しょくせいかつがくしゅうきょうざい しょうがくせい し どうよう しょくせいかつ かんが
文部科学省 食生活学習教材 (小学生指導用) 「食生活を考えよう」より

しっかり食べよう！
朝ごはん！
ステップアップ計画

ちょっとしたアイデアや工夫で、
朝ごはんを「楽しく！」「おいしく！」食べましょう！

ステップ
1

まずは少しでも何か食べるところから始めましょう！
おにぎり、ごはんにふりかけ、トーストなど、
「炭水化物」をとることから始めましょう。



おはよう

ステップ
2

朝ごはんを食べる習慣が付いてきたら、
ごはんやパンと野菜などを組み合わせて食べましょう。

サラダを加える。
前のおひたしでも
OKです。



ステップ
3

ごはんやパンにタンパク質やビタミンを
含んだおかずや汁ものを組み合わせま
しょう。

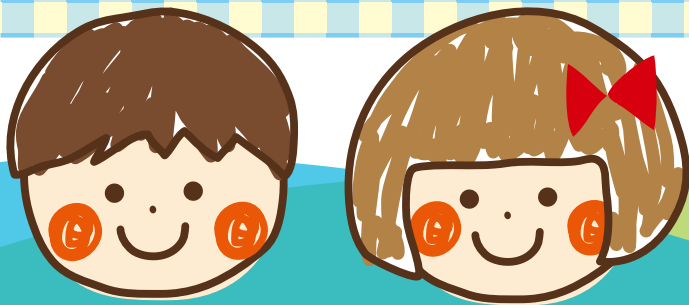
焼き魚を加える。



みそ汁の
具を多くする。



くだもの
果物を食べる
ようにする。



かんたん!

あさ 朝ごはん

ステップ 1

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…

バナナ1本、ヨーグルト1個、トースト1枚、おにぎり1個（ご飯にふりかけ、生卵、お茶漬けなどでもOK）、何か少しでも食べるところから始めましょう！

20~30分
早く起きよう！



かんたんトースト

パンを焼く時に、チーズやハムをのせればピザトースト

つく
作って
みよう！

かんたんおにぎり

ラップを広げてごはんをのせ、ふりかけをかける。好みの具を加えればバージョンアップ。



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付いてきた人に…

バナナとヨーグルト、おにぎりと味噌汁、トーストと
スープ、など2種類以上を組み合わせて食べましょう。

朝の排便リズム
を目指そう！



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付いている人に…

栄養バランスを
考えた朝食を！

主食（ご飯・パン）・主菜（タンパク質が中心の大きいおかず）・副菜（野菜が中心
の小さいおかず）・汁物・果物（あれば、なお良い）をそろえましょう。

- ① ご飯・なめこと豆腐の味噌
汁・焼き魚（煮魚・干物・し
らす干し・甘露煮などでも
OK）・おひたし・果物

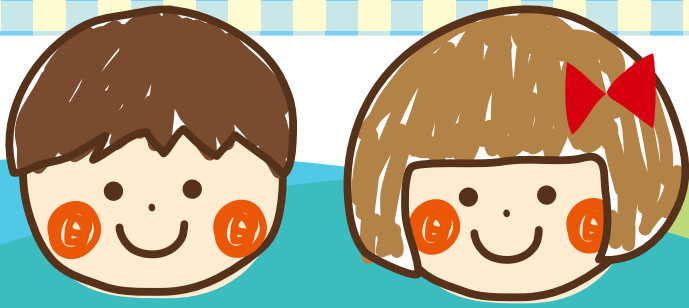


- ② 納豆ごはん・ワカメスープ・
卵料理（生卵・卵焼き・目玉
焼き・卵とじなど）・ひじ
きの煮物（温野菜などでも
OK）・果物



- ③ トースト・ポタージュスー
プ・ソーセージ（ベーコン・
ハムエッグなど）・野菜（サ
ラダ・ソテーなど）・果物





せい かつ 生活リズムアップ だい さく せん 大作戦！

「夜更かし」をやめれば生活リズムはどんどんよくなります！

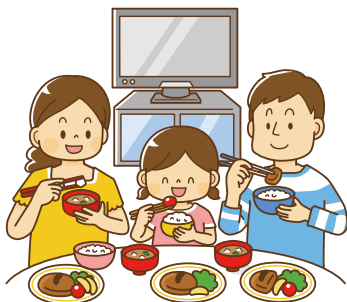


子どもの生活リズムを乱す大きな原因に夜更かしがあります。夜遅くまでテレビを見たり、ゲームをしたり、遅く帰ってくる家族を待っていたりすることはありませんか。夜更かしをやめれば、早起きもしやすく、朝ごはんも食べられ、昼間元気に活動でき、生活リズムはよく

なります。できることから少しずつやってみましょう。

① 昼間はしっかり運動をしましょう！

昼間たくさん運動すれば、夜早く眠れますし、寝ている間に心を穏やかに保つための物質の働きもよくなります。また、おなかですいておいしく食事ができ、疲れてぐっすり眠るという規則正しい生活リズムを形成することにもつながります。



② 夕食は少し早めにとりましょう！

忙しい日々の中ではとても大変なことです。夕食の時間はできるだけ早めにとりましょう。寝る時刻の2時間前には夕食をすませておくことがベストです。食事のときには家族でコミュニケーションをとることも大切です。

③ おふろは早めに入りましょう！

体温が下がると眠くなります。眠りにつく直前に熱い温度のお風呂に入るとなかなか眠れなくなることがあります。できるだけ寝る時刻の2時間前くらいに入りましょう。寝つきが悪い場合は、夕食とおふろの順番を逆にしてみるとうまくいくことがあります。



④ 入眠儀式を見つけましょう！

読書をしたり、音楽を聞いたり、寝るまえにすると寝つきが良くなる決まった行動があります。もちろん入眠儀式の習慣は人それぞれです。自分にあった入眠儀式を見つけましょう。

⑤ ねるときは電気を消しましょう！

電気をつけたまま眠ると、脳にストレスを与え、心や体の疲れがとれないことがあります。できるだけ部屋を暗くして眠るといいでしょう。真っ暗が怖ければ、フットライトや豆電球をつけておくという方法もあります。



ひとこと
ちょっと一言！
まめちしき
豆知識

☆早起きリズムは命のリズム

地球に生きているものにはみんな命のリズムがあります。みなさんも「命のリズム」を大切にしましょう。電気もテレビもなかった時代は命のリズムを守る事は簡単でした。でも、今は努力が必要なのです。



☆命のリズムを守るコツ

- ・「早ね・早おき・朝ごはん」
- ・「昼間、しっかり起きて活動すること」
- ・「規則正しい食事をする」
- ・「みんなで一緒にがんばること」



朝ごはん、おいしく 食べていますか？



紀の川市食育推進会議 会長 三國和美さんからのメッセージ

朝食をとらずに一日が始まっていることはありませんか？

時間がない、食欲がない、なんてことはないですか？

一日の食事は三食とも大切ですが、中でも朝ごはんはもっとも重要です。

夜眠っている間も、体内のエネルギーや栄養素は消耗されていきます。

朝起きて一番の食事は、その不足を補って体をリフレッシュしてくれます。

「早ね・早おき・朝ごはん」で一日をスタートさせ、生活のリズムを整えることは、今日一日を気持ちよく過ごせるだけでなく、これから何年、何十年も先の病気を予防し、それぞれ皆さんの健康の維持につながっていくのです。

家族みんなが、一緒に取り組めるような朝の小さな習慣をつくってみる。

小さい子どもたちにもできる役割、たとえば新聞を取りに行ったり、食卓のセッティングのお手伝いなど、楽しんでできるようなことがあるとどうでしょう。

朝起きて体を動かすことは、心身のウォーミングアップにもつながり、おなかもちよい、朝ごはんがいっそうおいしく感じられることでしょう。

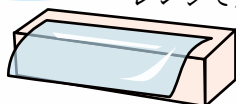
子どもから大人まで、みんなが一緒に「早ね・早おき・朝ごはん」に取り組むことで、自分の健康を維持し、自分の持つ能力を最大限に発揮できるようになること、また、朝ごはんをおいしく食べられることを心から願っています。



三國先生からのちょっとアドバイス



ごはんは、一食分ずつラップや保存容器に分けて冷凍し、朝は食べる分だけレンジで解凍！



もやしやきのこなど、包丁を使わなくてもよい食材に卵を1個落として、具たっぷりのおみそ汁ができあがり！

朝食にはごはんを！

ごはんを

「噛むこと」でゆるやかに血糖が上昇します。

ごはんは

ビタミンが豊富で野菜も取りやすい。

ごはん

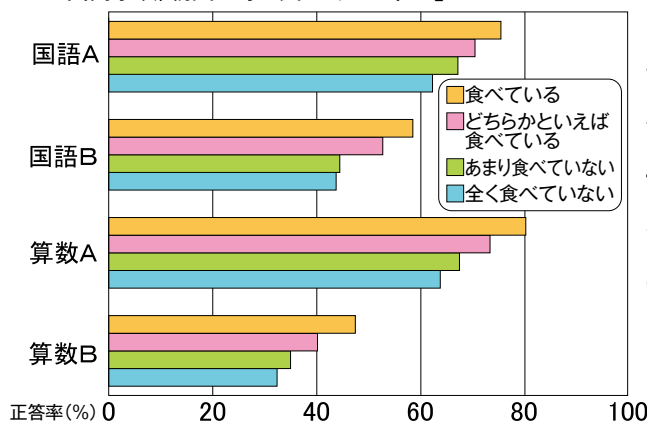
みそ汁の組み合わせは、アミノ酸バランスもばっちり！

生活リズムが支える子どもたちの学力・体力

●学力と朝食の関係

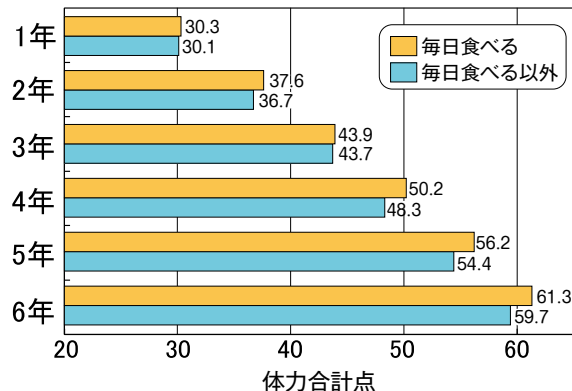
平成29年度全国学力・学習状況調査より(本県小学校第6学年の結果)

※質問事項「朝食を毎日食べていますか」



●体力と朝食の関係

平成29年度本県児童の体力・運動能力調査より



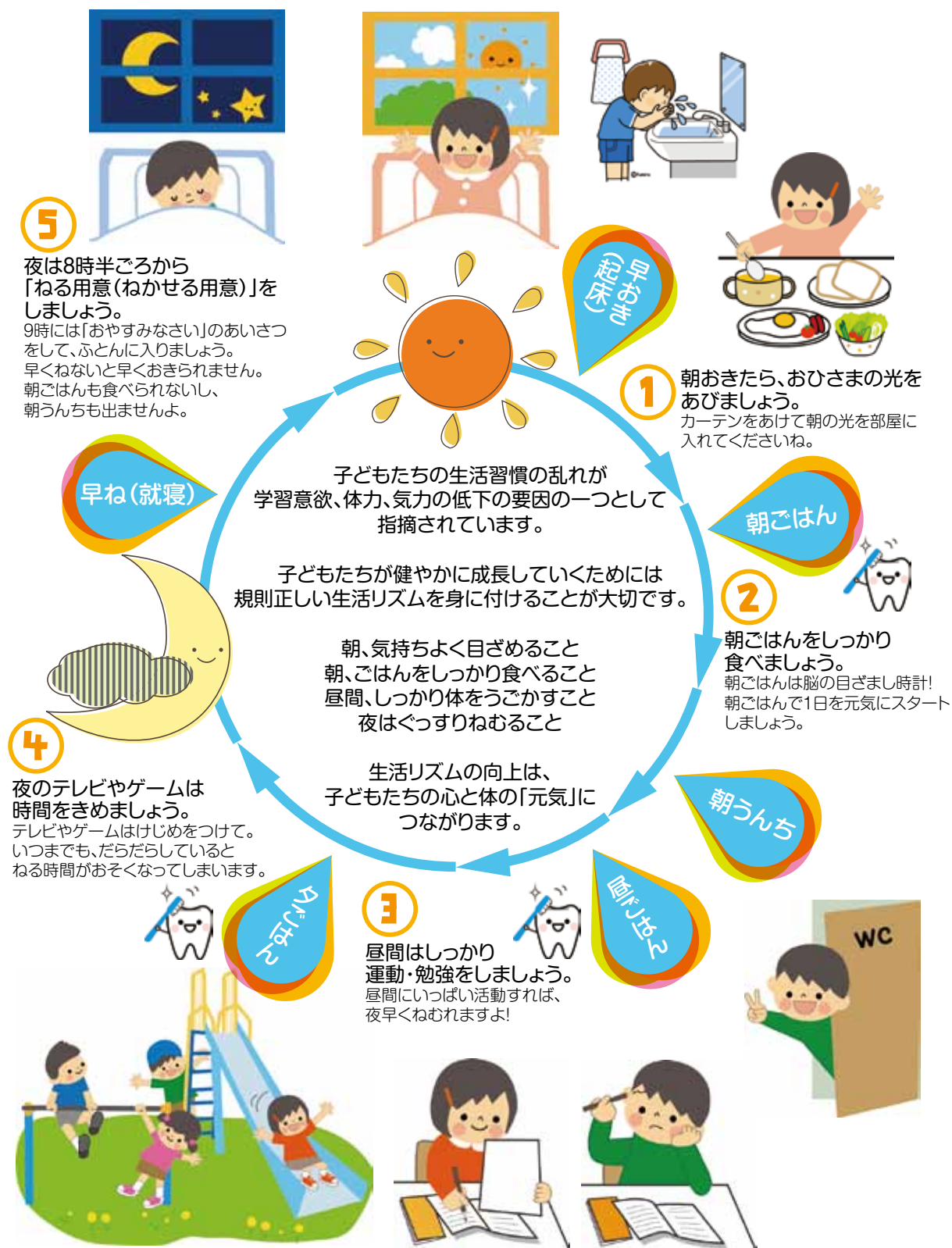
(体力合計点とは、新体力テストで測定する握力や50m走など8項目の体力・運動能力について、項目別得点表により1項目10点満点×8項目の合計80点満点で示される数値のことです。)

ちょっと一言！
豆知識

朝食摂取は学力・体力にも影響

グラフからもわかるように、毎日朝食を摂る子どもほど、学力・体力調査の得点が高い傾向があります。脳で使われているエネルギーはブドウ糖から補充されますが、肝臓に蓄えられているブドウ糖は、約12時間分しかありません。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中、しっかり活動できる状態をつくるのが重要です。

子どもの笑顔は 正しい「生活リズム」から！



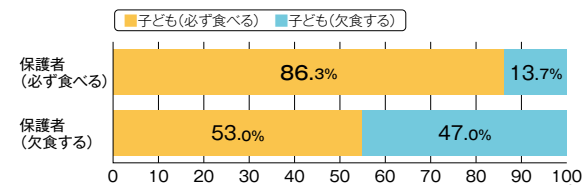
社会全体で取り組みたい 「早ね・早おき・朝ごはん！」

(文部科学省：「企業と家庭で取り組む早寝早起き朝ごはん」より)

保護者の生活習慣が子どもに与える影響

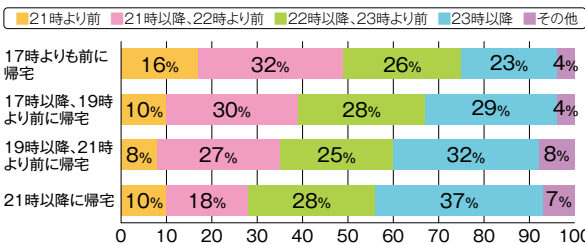
子どもの生活習慣は、保護者から大きな影響を受けます。たとえば、朝食を必ず食べる保護者の子どもに比べて、朝食を欠食する保護者の子どもの方が、欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時刻と子どもの就寝時刻や子どもとのコミュニケーション時間にも高い相関が見られます。子どもの生活習慣の改善は保護者だけの問題ではなく、ワーク・ライフ・バランスを含めた社会全体の取組が不可欠です。

保護者の朝食の摂取状況と子どもの摂取状況(中学2年生)



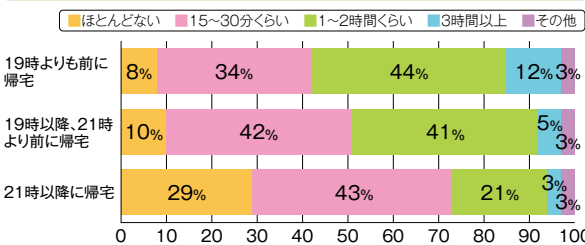
資料：平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書(独立行政法人日本スポーツ振興センター)

保護者(女性)の帰宅時刻と子どもの就寝時刻



資料：子どもの生活習慣づくりに関する家庭や企業の認識度及び課題分析調査(文部科学省委託調査)のデータを基に作成
※数値は四捨五入しているため、必ずしも合計は100%になりません

保護者(男性)の帰宅時刻と子どもとのコミュニケーション時間



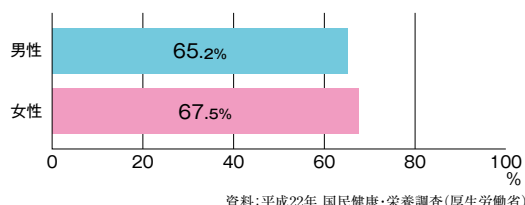
資料：子どもの生活習慣づくりに関する家庭や企業の認識度及び課題分析調査(文部科学省委託調査)のデータを基に作成
※数値は四捨五入しているため、必ずしも合計は100%になりません

生活習慣づくりは大人にとっても大切！

生活習慣づくりは、子どもだけでなく大人にとっても大切です。不規則な生活を送っていると、睡

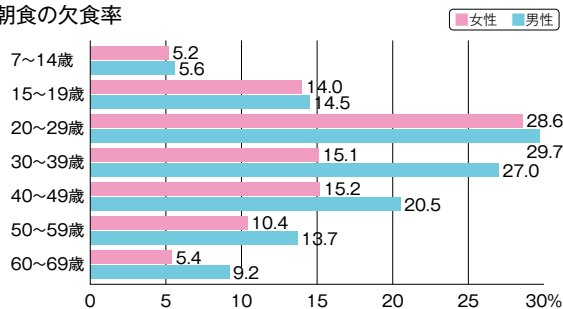
眠ホルモンのバランスが崩れ、不眠症やうつ病になるとも言われています。また、子どもだけでなく、大人も毎日、朝食を食べることによって、午前中、しっかり活動できる状態を作ることが大切です。社会全体で「早ね・早おき・朝ごはん」に取り組むことは、元気な地域・企業を作ることにつながります。

●仕事と仕事以外の生活とのバランスはとれているか



資料：平成22年 国民健康・栄養調査(厚生労働省)

●朝食の欠食率



資料：2010年版「産業人メンタルヘルス白書」(公益財団法人日本生産性本部)

ちょっと一言！
豆知識

やっぱり大切！おとなも子どもも
「早ね・早おき・朝ごはん！」

「睡眠」「食事」「運動」といった基本的な生活習慣は、すべて密接に結びついています。どれか一つだけを実行しようとしても、なかなかうまくいきません。おとなも子どもも、まずは自分の生活習慣全体を見直すことが大切です。

生活リズムを確認しませんか？

～生活リズムチェック表の活用について～

生活リズムチェック表のつけかた！

自分の生活リズムがどんなものかは、ふだんのくらしの中ではなかなか気づかないものです。確かめるためにも「生活リズムチェック表」をつけてみましょう。

- ①まず、名前と月日・曜日を書きましょう。
- ②毎日つけるようにしましょう。（まとめてつけないようにしましょう）
- ③つけ終わったら、★かんそう★の欄に自分が思ったことを書きましょう。
- ④★おうちの方へ★の欄におうちの方に気づいたことを記入してもらい、生活リズムについてお話をしてみましょう。

おとな いっしょ
大人も一緒に
チェックしてみてね

生活リズムチェック表は
和歌山県教育委員会ホームページの
トップページから
ダウンロードできるよ





【れい】

せい かつ **生活リズムチェック表** ひょう せいかつの ようすを かきましょう！

なまえ	ねん 年 くみ 組
-----	--------------

がつ 月 にち 日 ()	おきたじかん	あさごはん ○ ×	はいべん あさ・ひる・よる	ねたじかん
7 月 25 日 (木)	6じ30ぷん	○	あさ	9じ

がつ 月 にち 日 ()				
がつ 月 にち 日 ()				
がつ 月 にち 日 ()				
がつ 月 にち 日 ()				
がつ 月 にち 日 ()				
がつ 月 にち 日 ()				
がつ 月 にち 日 ()				

★かんそう★

せい かつ
生活リズムチェックにとりくんでみて、かんじたことかंगाえたことをかきましょう。

★おうちの方へ★

かた
せい かつ
生活リズムチェックの取り組みを終えた上での、お子さんこの変化へん かを記入き にゅうしてください。



和歌山県の子どもたちの「早ね・早おき・朝ごはん!」を応援するキャラクターです。

「早ね・早おき・朝ごはん!」ガイドブックは、和歌山県教育委員会ホームページのトップページから、ご覧いただけます。
 ホームページ <http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/500100> 和歌山県教育委員会 検索

和歌山県教育庁 生涯学習局 生涯学習課 地域教育班
 〒640-8585 和歌山市小松原通一丁目1番地 TEL(073)441-3721 FAX(073)441-3724



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



この印刷物は地球環境に優しい
ベジタブルインキを使用しています。