

家族みんなで「生活習慣見直し大作戦!」

# 早寝早起き 朝ごはん運動

～大人が変われば子どもも変わる!～



## 保護者の皆様へ

このリーフレットは、家庭で「早寝早起き朝ごはん」運動を実践するための手助けになればと願い、作成しました。昨年の生活習慣チェックシートのデータや意見、感想も掲載しています。このリーフレットを活用し、家庭での生活習慣を家族全員で見直し、お互いに話し合い、助け合いながら運動に取り組んでいきましょう。

昨年実施したアンケートから、一旦身に付いた良い習慣は大人になっても継続されるという結果が得られています。特に夏休みの期間は、生活習慣が乱れがちになります。この夏休み期間の最初の1週間と最後の1週間に「生活習慣チェックシート」を活用し、楽しく有意義な夏休みにしてほしいと思います。さあ、家族みんなで始めましょう。



# さあ、家族みんなで取

自分のことは  
自分でしよう！



たとえば…  
自分のお皿は  
自分で洗おう！

ぼく(わたし)は  
こんなことを決めたよ♪

お姉ちゃんと日を決めてお花の水やりをします。

自分でお茶わんを並べた日は、カレンダーに○を付けます。

わたしはいつも家族といっしょに買い物に行きます。



ぼくは家族といっしょにゴミを出しに行きます。

## ■ 家の手伝いをした人の割合



きちんと決めておくことで、お手伝いの達成率が大きく違っている事が分かります。お手伝いをする子どもほど、道徳観や正義感が身につくと言われます。早い段階から家庭の中で習慣化させていきましょう。

### 子どもの声

- お手伝いをたくさんしたら「助かる」とほめられた。
- お手伝いをしたら利口になった気がした。

### 保護者の声

- 口での約束より、紙に書いて決め事をする方が、約束を守りやすいと気付いた。
- お手伝いをさせることで、子どもと一緒にいる時間が増えた。

### 保護者の皆様へ

家事はなるべく子どもの見ているところでしましょう。お手伝いの内容を子どもたちときちんと話し合うことで、子どもたちはお手伝いができるようになります。家族で何をお手伝いするか話し合しましょう！

朝は、  
自分で起きよう！



就寝時刻を考え  
帰宅後のリズムを  
整えよう！

今年はこんなふうにしてみよう！

朝、カーテンを開けたら、朝の光が入り、自然に目が覚めるようになった。



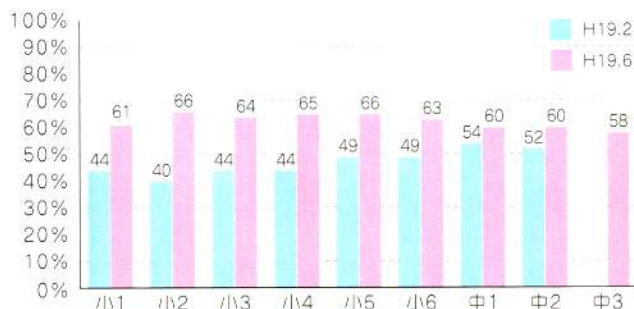
10時以降、テレビは見ない。

宿題は遊びに行く前にすませておく。

## 睡眠時間／就寝時刻／起床時刻のめやす

	小学生	中学生
睡眠時間	8時間～9時間	7時間～8時間
就寝時刻	午後9時～10時	午後10時～11時
起床時刻	午前6時～6時半	午前6時～6時半

## ■ 朝、自分で起きた人の割合



昨年のチェックシートの結果から、自分で起きることができ子どもたちが増えてきています。また、別の項目での結果から、朝6時30分までに起きた人の割合と、朝自分で起きた人の割合はほぼ同じになっています。このことから、「早く起きる子ども」は「自分で起きることができ」と推測できます。

### 子どもの声

- チェックシートを通して日頃の生活リズムを確認できた。

### 保護者の声

- 朝から怒らなくなった。

### 保護者の皆様へ

子どもが自分で起きるために大切なことは睡眠時間です。就寝時刻が遅いと起床時刻も遅くなります。帰宅後の生活リズムを確立し、適切な睡眠時間をとるように心がけましょう。



# り組もう!

※  
メディアは  
きまりを作ってから  
楽しもう!

※メディア：ゲーム・テレビ・パソコン・携帯電話



家族との団らの時間や  
読書の時間を増やそう!

こんなきまりを作ってみました♪

晴れた日は外で遊ぶ。

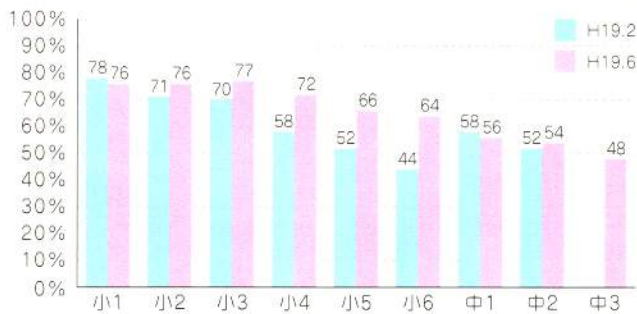
テレビやゲームにふれない日  
を決める。

食事中はテレビを消す。

勉強時間や就寝時刻を決め、  
計画的に利用する。



■ メディアの時間が2時間以内だった人の割合



このアンケートを見ると、中学生において簡単には改善できないということが分かります。このことから小学校の間にメディアの時間にけじめをつける事が必要に思えます。

### 子どもの声

- メディアの時間を減らしたら早く寝られるようになって良かった。
- メディアの時間を減らしたら宿題を忘れなくなった。

### 保護者の声

- チェックシートのおかげで子どものゲーム時間が減った。

### 保護者の皆様へ

昔と同様に子どもたちは誰かの家で遊んでいます。しかし、まったく会話の無い時間を過ごし、帰って行く光景を目にすることがあります。これで本当に一緒に遊んだと言えるのでしょうか？子どもたちにコミュニケーションの大切さを教えるのは親のつとめではないでしょうか。

# 早寝早起き朝ごはん運動

小松市民運動

はやお  
早起きして  
まいにちあさ  
毎日朝ごはんを  
たべ  
食べよう!



はやお  
早起きして  
あさ  
朝ごはんを食べると  
せいせき  
成績があがるぞ!

我が家ではこんなことが  
できるようになりました!

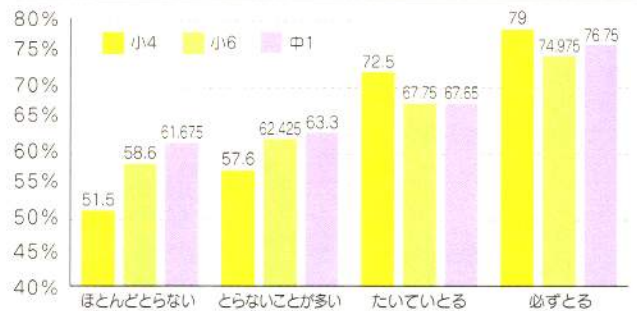
夜遅くの間食をしないように  
したら、朝食がおいしくなった。

朝家族と食べるようになって  
家族みんなが明るくなった。

規則正しく三食食べるように  
なったら勉強も時間を決めてできるようになった。



■ 朝食と学力調査通過率\*との関係 平成19年度 石川県基礎学力調査、全国学力・学習状況調査より



毎日朝食をとる子どもほどテストの得点が高い傾向にあります。朝ごはんを食べると、すぐ体温が上がり、頭脳が活性化します。朝ごはんを食べないと、昼食まで体温が低い状態が続き、また体温だけでなく、脳の温度も下がったままなので、眠くなったり、調子が上がりにません。

\*通過率：学力調査において、各設問ごとの正答と準正答を合計した児童生徒の割合です。

### 子どもの声

- この生活習慣チェックで振り返りができて良かった。
- 今までがいかに不規則な生活だったかとわかった。
- 1日1回家族そろって食事ができてよかった。

### 保護者の声

- この運動のおかげで手抜きしていた朝ごはんを毎日作れるようになった。

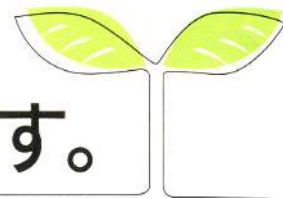
### 保護者の皆様へ

規則正しい生活の第一歩は、早起きと朝ごはんを食べることから始まります。朝ごはんは、大事な1日を元気に活動するためのエネルギーの源です。大人自身が生活習慣を見直し、家族みんなで「早寝早起き朝ごはん」を実行することが子どもたちの健全な成長につながります。

※上記のグラフ・子どもの声・親の声は、「生活習慣アンケート/平成19年2月 小松市教育委員会実施」と「生活習慣チェックシート/平成19年6月 小松市立学校PTA連合会実施」のデータを基にしています。



# 大人の「生きる力」が 子どもの「生きる力」になるのです。



いつでも子どもは親の行いを観ています。子どもは親を映し出す鏡なのですから。

今、私たち大人が真っ先に取り組まなければならないのは、  
子どもの生活改善であり、大人としての意識改善ではないでしょうか。

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 子どもを励ます親      | ➡ 自信をもつ子ども      |
| 子どもを信じる親      | ➡ 自分自身が好きになる子ども |
| 公平に物事を判断する親   | ➡ 正義感をもつ子ども     |
| がんばった子どもを褒める親 | ➡ 可能性を信じる子ども    |
| 和気あいあいとしている家族 | ➡ 感謝の心を育む子ども    |



- |               |                |
|---------------|----------------|
| 挨拶をしない親       | ➡ 挨拶が出来ない子ども   |
| 朝食を作らない親      | ➡ 朝食を食べられない子ども |
| 深夜までテレビを見ている親 | ➡ 遅くまで起きている子ども |
| 何事にも批判的な親     | ➡ 誰でも批判する子ども   |
| 問題を直視しない親     | ➡ 問題から逃げる子ども   |



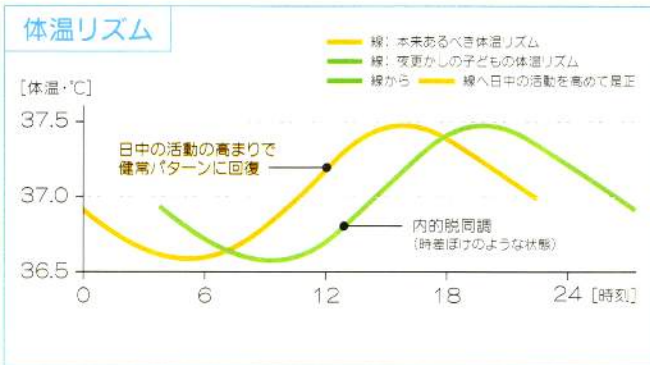
親としてもう一度立ち止まって考えてみませんか。  
子どもの成長は親としての成長があつて、はじめて実現できるのです。  
親として、あなたの行いを手本として生きている子どもに対して行動していきましょう。

**あなたが変われば子どもは必ず変わります。**

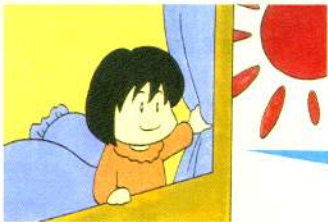


# 生活リズム

## 朝は6時30分までに起きましょう!

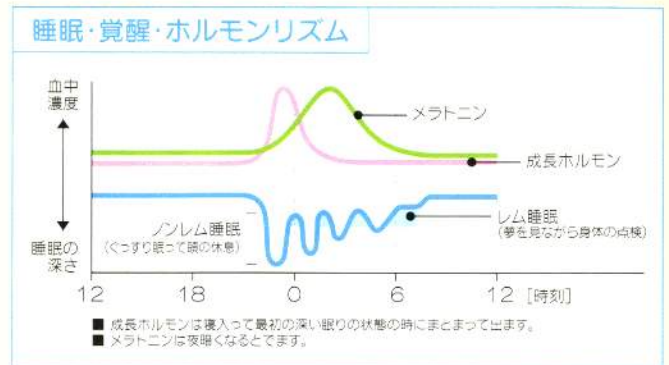


ヒトは朝の光をキャッチして体内時計をリセットします。体内時計の動きで睡眠、体温、ホルモンの分泌などのリズムが刻まれます。



おっはよー!  
朝日は  
気持ちいい!

## 早寝をすると背が伸びる!?



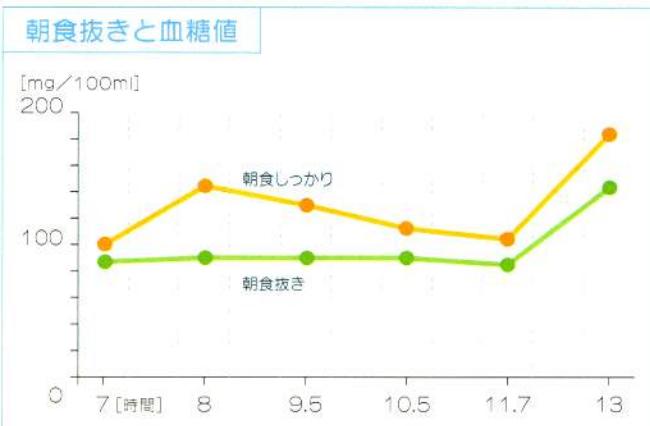
成長に必要なホルモンは夜寝ているときにたくさん分泌されます。成長ホルモンが十分に分泌されないと、脳や体の成長に悪い影響が起きることが心配されます。

## 寝る時はテレビを消そう!

子どもだけテレビはおしまい、というのでは、生活リズムはなかなか変わりません。子どもが寝る時間になったら、きっぱりテレビは消しましょう。どうしても見たい番組は録画して休みの日に見るなど工夫をしてみましょう。

# 食と団らん

## 朝ごはんが大切なわけ!



血糖値とは、血液に含まれるブドウ糖の量のことをいいます。ブドウ糖は脳にとって唯一のエネルギー源ですが、蓄えておける量は6~8時間分だけで寝ている間に使い切ってしまう。朝ごはんをブドウ糖を補給しないと、集中力や記憶力が低下し、イライラして、勉強の能率が落ちてしまいます。

## 家族そろってのごはんはおいしい!

家族で朝ごはんを食べると...

- 脳** → 脳の栄養となり、前向き・意欲的に学習することができる。
- 心** → 心が安定する。適切な食習慣が身につく。
- 体** → 元気に運動ができる。集中力がつき、ケガを防止できる。

家族と一緒に食べることは、発育成長期の子どもの感性を育み、心身の健康づくりに役立ちます。





## 自主・自立

### 自分でできることは…？

例えば…

- はき物はそろえてぬぐこと
- 食べた後、食器は自分で片付けること
- 学校に持っていく物は自分で確認すること



自分の力でできることが多くなれば、周りの人、特に家族の人が大変喜びます。家族の一員として家族が喜ぶことをどんどん実行すれば、明るく楽しい家庭になります。「やっぱり我が家が一番！」をめざしましょう。

## 規範・ルール

### 我が家の“きまり”をつくろう！

例えば…

- いただきます・ごちそうさまはわすれずに！
- 朝は元気に「行ってきま～す！」



### どうして“きまり”があるのかな？

例えば、交通のきまりがないとどうなるかを考えてみましょう。信号無視、スピードの出しすぎ、飛び出し、飲酒運転…。こうしているといずれ必ず事故が起きます。怪我をするだけでなく命を失うことがあります。被害にあった人ばかりでなく、家族にも迷惑をかけ悲しませることになります。事故を起こした人も罰せられます。

**きまりを守ることは、安心して暮らせる社会をつくることにつながります。**





# 夏休みに作ってみよう! 家族でクッキング。

手作りおやつ

## とうふ白玉

【材料/2人分】

絹ごし豆腐 …… 1/2丁  
白玉粉 …… 150g  
きな粉 …… 適量  
砂糖 …… 適量

【作り方】

- 1: 絹ごし豆腐は軽く水切りをしておく。
- 2: ボールに1と白玉粉を入れ、耳たぶぐらいの柔らかさに練る。固ければ様子を見ながら水を足し、小さい団子にする。
- 3: なべにお湯をわかし、2を茹でる。団子が浮き上がってきたら、すぐに冷水にとり、冷めたら水気をきる。
- 4: きな粉と砂糖を混ぜ、出来上がった団子にかけていただく。

アレンジ

1 フルーツ白玉 フルーツをプラス

フルーツ缶やすいか、ぶどうなどと一緒に混ぜ合わせる。



アレンジ

2 揚げごま団子 あんこ・ごまをプラス

生地を練る前に砂糖小さじ1、塩小さじ1/2を入れて作る。あんこを小さくまるめ、生地を広げてあんこを包む。まわりに白ごまをからめ、160度の油で揚げる。(あんこを包むのが難しい場合は、包まずに揚げ団子を作りあんこを添える)



朝食に!

## じゃこチャーハン

【材料/2人分】

ごはん …… 300g  
(ご飯茶碗2杯)  
卵 …… 1個  
ちりめんじゃこ 30g  
ごま油 …… 大さじ1  
にんじん …… 1/6本  
ねぎ …… 1/3本  
塩・こしょう… 少々  
しょうゆ …… 少々  
サラダ油 …… 大さじ1

【作り方】

- 1: フライパンか小さめのなべにごま油を熱し、ちりめんじゃこを中火で炒める。かりかりになったら取り出しておく。(じゃこははねるので注意)
- 2: にんじんとねぎは粗みじん切りにし、卵は溶いておく。
- 3: フライパンにサラダ油を熱し、卵を軽く炒めて取り出す。
- 4: そのまま野菜を炒め、ご飯を入れてさらに炒める。
- 5: ちりめんじゃこをフライパンに戻し、塩・こしょうで味付けをし、最後にしょうゆをなべ肌に沿うようにして入れ、香りよく仕上げる。

ポイント

ごま油で炒めたちりめんじゃこは、サラダや和え物のトッピングにすると栄養価とおいしさがアップします。



親子でクッキング

## そうめんチャンプルー

【材料/2人分】

そうめん …… 200g  
豚肉 …… 160g  
にんじん …… 1/3本  
たまねぎ …… 1/2個  
にら …… 1/2わ  
酒 …… 大さじ2  
塩・こしょう… 少々  
しょうゆ …… 少々  
サラダ油 …… 大さじ1

【作り方】

- 1: 豚肉は一口大に切り、塩・こしょうをふるにんじん、玉ねぎは4~5cmの細切りにし、にらも同じ大きさに切る。
- 2: そうめんは固めに茹で、流水でもみ洗いをして水気をきっておく。
- 3: フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- 4: 肉に火が通ったらにんじん、玉ねぎを炒める。
- 5: にらを加えてひと混ぜしたら、そうめんを入れ、酒、塩・こしょう、しょうゆで手早く味を整える。

ポイント

4人分を作る時には、2人分ずつ炒めると調理しやすいです。





# 早寝早起き朝ごはん運動

## 「我が家のきまり」募集!

家族みんなで話し合い、家族で守るきまりを考えましょう。

### ■〇〇家のきまり

- 一、朝は、大きな声でみんなとあいさつすること。
- 一、テレビは時間を決めて見よう。



応募作品の中から、ユニークな「我が家のきまり」を「早寝早起き朝ごはん運動 小松市民大会」で表彰させていただきます。

## 「我が家の朝ごはん」募集!

我が家自慢の朝ごはん!短時間でおいしいレシピ。朝ごはんを食べなかった、うちの子の改善レシピ。我が家自慢の朝食を教えてください。



応募作品の中から、「早寝早起き朝ごはん運動 小松市民大会」で表彰させていただきます。

## 「ラジオ体操」に参加しよう!

「早寝早起き朝ごはん」は、健康な生活を送るための第一歩。夏休みのラジオ体操には、小学生だけでなく、保護者や幼児、お年寄りの方も積極的に参加し、規則正しい生活で町を活性化していきましょう。



家族で参加しよう!

## 「早寝早起き朝ごはん運動 小松市民大会」

ご家族みんなで参加しましょう!

**日時** 平成21年1月24日(土)  
開演/13:30

**場所** 小松市公会堂

**講師** 川島隆太氏  
東北大学加齢医学研究所教授

**演題** 脳を育てる家庭教育  
～「いままぜ『早寝早起き朝ごはん』なのか」～

**発表** 地域活動やPTA活動等の発表



©2005 Nintendo

ニンテンドーDS用ソフト「脳を鍛える大人のDSトレーニング」シリーズでおなじみの川島教授をお迎えします。

## 夏休みの「生活習慣チェックシート」の活用の仕方。



昨年に引き続き、今年度もチェックシートで生活習慣を見直しましょう。特に夏休みの生活リズムが不規則になります。夏休みの前半の一週間と後半の一週間で続けて実践してください。さあ、昨年より〇が多くなるかな?家族みんなで、話し合いながら実践しましょう。実践が終わったら、学校に提出しましょう。