

早寝 早起き 朝ごはん」国民運動！

みなさんの家庭では朝食を子どもたちと一緒に食べていますか？

国では「食育推進基本計画」を策定し、生活習慣の形成途上にある子ども(小学生)については、「朝食をほとんど食べない」と回答した者の割合を平成22年度までに0%とすることを目指しています。

子どもたちが健やかに成長していくためには、調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠が大切です。子どもがこうした生活習慣を身につけていくためには、家庭の果たすべき役割が大きいのです。

しかし、最近の子どもたちを見ていると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長盛りの子どもにとって当たり前が必要不可欠な基本的な生活習慣が乱れていることに気づきます。

最近の調査では、夜10時以降に就寝する就学前の幼児の割合は約3割にのぼり、朝食を食べないことがある小中学生の割合は、小学生で15%、中学生で22%に達しています。

このような子どもの基本的な生活習慣の乱れは、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つになると指摘されています。

例えば学習においては、毎日朝食を食べる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い、生活習慣においては、お手伝いをする子どもほど、道徳観や正義感が身についている傾向にあることも明らかになっています。

以上のようなことから、子どもの基本的な生活習慣の乱れの問題は、単に各家庭や子どもの問題ではなく、社会全体の課題であると考えられます。

そこで、この課題に取り組むために「早寝 早起き 朝ごはん」全国協議会が4月24日に設立され、この運動が全国展開されることになりました。



シンボルマークです！

「早寝 早起き 朝ごはん」運動という名称になっていますが、「早寝」、「早起き」、「朝ごはん」だけを行うものではありません。各地域の創意工夫のもと、読書や外遊び、スポーツなどの習慣が子どもに身につくような取り組みも行っていきます。

「早寝 早起き 朝ごはん」運動をとおして、子どもたちの問題は大人一人ひとりの意識の問題でもあることが浮き彫りとなり、その大人を含めた地域全体が、今、危機に面しているといわれている「家庭の教育力」を支えていく社会的気運を醸成することをめざしています。

この「早寝 早起き 朝ごはん」運動を今日から、みなさんの家庭、学校、地域で広げていってみませんか！