

食育通信



令和 8 年 9 月号
喜界町防災食育センター



はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはんは未来につながる!

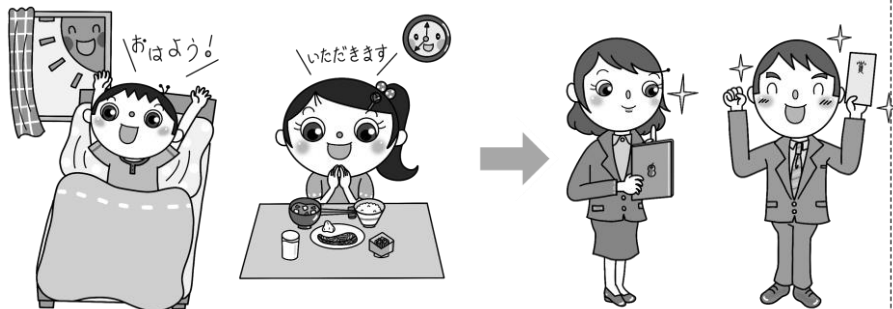


なつやす たいちよう くず げんき す
夏休み、みなさんは体調を崩すことなく元気に過ごすことができましたか。
はやね はやお あさ せいちよう き こ もっと たいせつ きそくだ
早寝・早起き・朝ごはんは、成長期の子どもにとって最も大切な『規則正しい生活リズム』を作ります。朝ごはんをしっかりと食べることは、1日のエネルギーチャージとなり、栄養のバランスのとれた食生活を送るうえでとても大事です。

もんぶかがくしょう ようじ き きほんてきせいかつしゅうかん かくりつ め ざ へいせい
文部科学省では幼児期からの基本的生活習慣の確立を目指して、2006（平成18）年に「子どもの生活リズム向上プロジェクト」事業をスタート！国民運動を推進する母体として「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立されました。協議会が2021（令和3）年に発表した『早寝早起き朝ごはん』の効果に関する調査研究報告書』では、次のような興味深い結果が報告されています。

子どもの頃の規則正しい生活が『未来の土台』に!

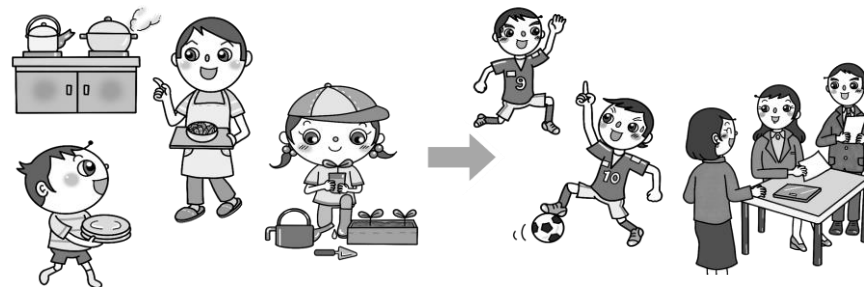
●子どもの頃に、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を送っていた人ほど、ご家庭の経済状況に関わらず、大人になったときの資質・能力が高い傾向が見られました。



★毎日、規則正しい生活を心がけることは、私たち人間が本来もっている「睡眠欲」や「食欲」をしっかり機能させていくうえでとても大切なことです。

子どもの頃の体験活動が資質・能力を育む!

●子どもの頃の体験活動（自然体験、動植物との関わりや友だちとの遊び、地域活動、家族行事や家事の手伝いなど）が多いほど、大人になったときの資質・能力が高い傾向が見られました。



★自然の恵みを感じながら食事を楽しんだり、自分で野菜を育ててみたり、ご家庭や地域でお手伝いをしたりするなど、生活の中でいろいろな経験をたくさんできるといいですね。

食事のマナーって何だろう?

食事の前には手を洗う



●せっけんでよく手を洗ってから食べることを習慣にしていきましょう。

食事のあいさつをする



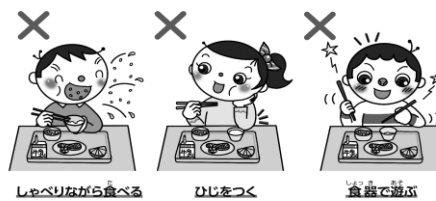
●食事のあいさつは食事ができることへの感謝の気持ちを伝えます。

食器の並べ方や
はしやおわんの持ち方を覚える



●日本の食事の「型」を覚えて実践しましょう。はしやおわんは正しく持って食べましょう。

姿勢を正して
行儀よく食べる



●周りの人を不愉快にするような食べ方やふるまいはルールとして慎みましょう。