



# みんなでトライ！ 「早ね 早おき 朝ごはん」



毎日を元気に楽しく過ごすためには、早寝早起きして朝ごはんを食べることがとても大切です。文部科学省では、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適切な運動など、規則正しい生活習慣を社会全体で推進するため、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を進めています。お子様と一緒に、できることから始めてみませんか？

## 「早ね早おき」チャレンジ

✓夜10時までにはねる習慣を

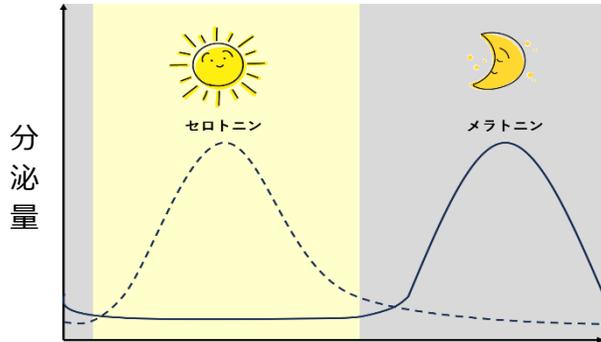


図1 セロトニンとメラトニンの分泌のイメージ

- メラトニンは、ねつきをスムーズにしてくれます。
- セロトニンは、気分をおだやかにしてくれます。

朝早く明るい光を浴びると、セロトニンの分泌量が多くなるよ！



朝早くおきるためには、早くねることが大切だね！

10時までには眠るために、9時には部屋を暗くしてねる準備をしよう！



**早ね・早おきはつながっているんだよ**

## 1日のスタートは「朝ごはん」

✓「朝ごはん」はエネルギーのもと

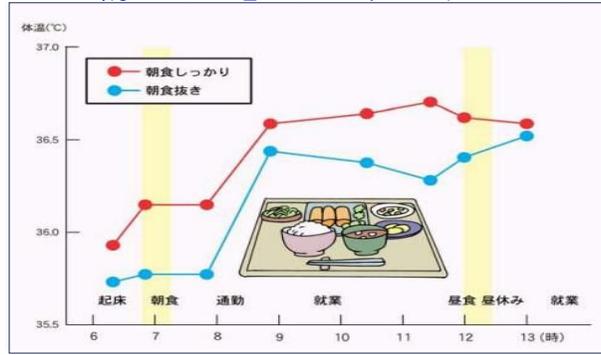


図2 朝食を食べる習慣の有無による体温上昇の違い  
【文部科学省：子どもの生活リズム向上ハンドブック 2007】

✓「朝ごはん」を食べる子は早おき

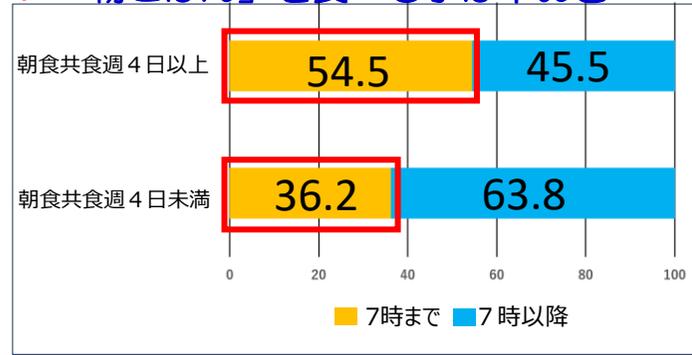


図4 家族との朝食共食と起床時刻の関連  
【農林水産省：「食育」ってどんなことあるの？ 2019】



体は、ねている間に低くなった体温を上げて、1日の活動の準備をするよ！



家族と一緒に朝ごはんを食べると、早おきができるようになる傾向にあるね！

✓子どもと一緒に「朝ごはん」

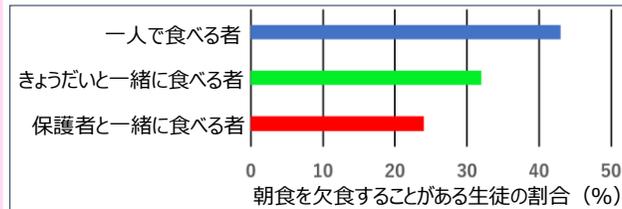


図3 家族との朝食共食と朝食欠食の関連  
【農林水産省：「食育」ってどんなことあるの？ 2019】

だれかと一緒なら子どもも朝ごはんを食べられるようになるね！



✓「朝ごはん」でコミュニケーション

子どもと一緒に「朝ごはん」を食べるために、こんなことやってみませんか？

**朝に食べたいメニューを考えよう**

子どもに、朝に食べたいメニューを聞いてみましょう！  
一緒に作れば、さらに楽しみUP！！

**一緒におにぎり大作戦**

好きな具材を選びながら、一緒ににぎろう！  
自分が作ったおにぎりだと、よりおいしく食べてくれるかも。



## 子どもとふれ合おう

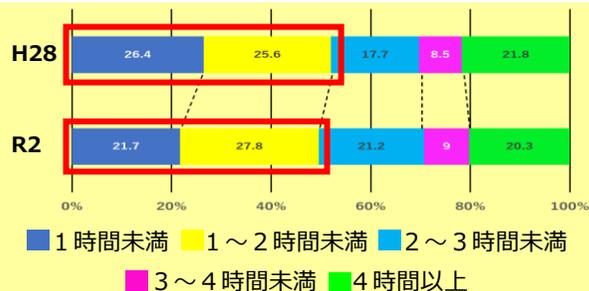


図5 保護者が平日に子供とふれ合う時間

【文部科学省委託調査：家庭教育の総合的推進に関する調査研究 2020】

毎日忙しいけど、こんなコミュニケーションを心がけてみましょう！



### ✓子どもの声を聞いてみよう

- ・「どうしたの？」「何か困ったことがあるの？」
- ・「どうしたいの？」「どうしてほしいの？」

### ✓共感的に聞いてみよう

- ・「それ、いいね！」「そうだったんだね！」
- ・「すごいね！」「うんうん、がんばったね！」

子育ては、「大変な時間」と思いがちですが、**「親になるための大切な時間」**なのです。

## ひとりでなやまないで

聴かせてください、あなたの声を。  
あなたの声を聴いてくれる人がいます。

### ○ 子どもホットライン24

・福岡県教育庁南筑後教育事務所

☎ 0942-52-4949  
☎ 0948-25-3434

### ○ 児童相談所

- ・大牟田児童相談所 ☎ 0944-54-2344
- ・久留米児童相談所 ☎ 0942-32-4458

### ○ 家庭教育相談「親・おや電話」

- ・福岡県立社会教育総合センター  
☎ 092-947-3515

### ○ 24時間子供 SOS ダイヤル

- ・文部科学省 ☎ 0120-0-78310

福岡県の子育てについての情報（WEB講座や相談機関）はこちらのHPで！



南筑後教育事務所 ホームページ

南筑後教育事務所 検索



ふくおか子育てパーク ホームページ

ふくおか子育てパーク 検索



【発行】福岡県教育庁南筑後教育事務所社会教育室

福岡県「体験の風をおこそう」  
運動推進事業実行委員会家庭教育支援リーフレット

# みんなでトライ！ 早ね早おき朝ごはん



保護者の皆様へ

「何でうちの子は・・・」「どうしてできないの・・・」と誰もが一度は子育てに悩んだことがあると思います。でも、だいじょうぶ。そんなときこそ、だれかと話し、共に学び、みんなで子育てに関わればいいのだと思います。お子さんの年齢が、皆様の親としての年齢です。そばで見守り、ゆっくり、ゆっくり、歩いていきましょう。