

# 大学生も地域住民も「早寝早起き朝ごはん」運動

## 活動の名称

「早寝早起き朝ごはん」国民運動への取り組み

## 団体等の名称

国立大学法人上越教育大学



## 活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 ■ 保育所 ■ 小学校 ■ 中学校 ■ 高等学校 ■ 中等教育学校 ■ 特別支援学校
- 児童館 □ 公民館 □ 図書館 ■ PTA □ 子育て・教育支援団体、NPO □ 企業・事業所
- 病院・保健所 □ 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
- 行政（教育委員会） □ 行政（保健・福祉部局） □ 行政（その他の部局）
- その他（地域住民）

## 活動の概要

### ◆ 活動の目的・趣旨

上越教育大学は、様々な学校種の教員を目指す学生が在籍する教員養成系大学として、学生が食と健康の基本的な生活習慣の重要性を認識した上で、将来、児童や生徒等に対して生活習慣や食育について積極的に指導できるよう教育に取り組みたいと考えております。加えて地域の幼児・児童・生徒、保護者、住民等にも地域貢献事業として「早寝早起き朝ごはん」に関わる取り組みを広めています。



マナーフ・デ・ジョーキョー先生

### ◆ 主な活動内容

学生に早い段階から、食と健康への取り組みを進めるため、新入生オリエンテーション時において、チラシやパンフレットを配布し「早寝早起き朝ごはん」運動を紹介しています。学部授業科目「食と栄養」においては、学校における食と健康や「早寝早起き朝ごはん」の重要性を継続的に学ばせています。



出前講座の様子

また、知的・人的・物的資源の地域社会への還元を図るため、大学教員による出前講座を開設しております。その内の講座の一つ「情報メディアと生活習慣」では、地域の小・中学生や保護者・学校関係者に対し、情報化社会において早寝早起き朝ごはんの習慣がいかに重要であるかをメディアの活用と関連させながら講演しています。

### ◆ 活動の成果と今後の展望

出前講座受講者の方々の声

#### 児童から

- 睡眠の大切さがわかったし、そのために朝食もしっかり食べなければいけないことがよくわかった。
- 早寝・早起き・朝ごはんの他に、読書も大事だと言うことがよくわかりました。

#### 保護者から

- ゲームやテレビ以外にも興味を持てるように図書館で本を借りて、家族だんらの時間を増やすようにしたい。
- 普段から朝食をしっかり取るように言っているが、改めて毎日の食事がその日の活力源となり、脳を働かせることになるということを確認できた。

