



## 早寝・早起き・朝ごはんは未来につながる！

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たでしょうか。

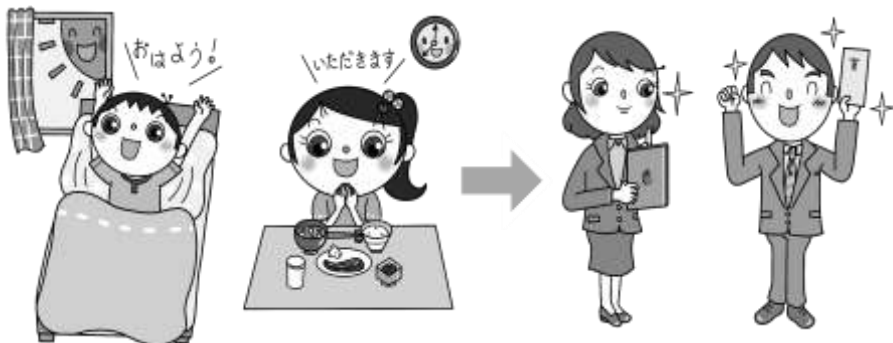
早寝・早起き・朝ごはんは、成長期の子どもにとって最も大切な「規則正しい生活リズム」を作ります。朝ごはんをしっかり食べることは、1日のエネルギーチャージとなり、栄養のバランスのとれた食生活を送るうえでとても大事です。

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！

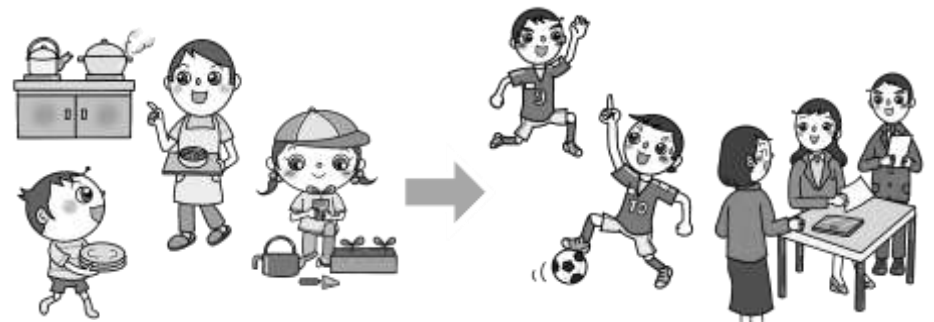
子どもの頃に、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を送っていた人は、大人になっても良い生活習慣が続きやすい傾向が見られました。



★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達との遊び、地域活動、家族行事や家事の手伝いなど）が多いほど、大人になったときに意欲、関心、人間関係能力などの生きる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。

参考：2026.8 食育フォーラムより

**これから体育大会の練習が始まります！**

**早寝早起き朝ごはんの生活習慣を心がけて、元気いっぱい！健康に過ごしましょう！**

### 教科書メニュー ～かぼちゃ～

かぼちゃは、甘みが強く栄養がたっぷりの緑黄色野菜です。主な種類として、西洋かぼちゃと日本かぼちゃがあります。西洋かぼちゃは日本で一番多く売られている種類で、甘くホクホクした食感です。日本かぼちゃは水分が多くてねっとりしていて、おもに和食に使われます。



小学校5年 国語  
「かぼちゃのつるが」  
作者：原田直友

かぼちゃのつるが、障がい物に負けず、手を伸ばして力強くはいあがろうとする姿が描かれています。

「かぼちゃのつるが」という言葉をリズムカルな反復表現で描いた「詩」です。