

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。

また、子どもがこうした生活習慣を身に付けていくためには家庭の果たすべき役割は大きいところですが、最近の子どもたちを見ると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的生活習慣が大きく乱れています。

こうした基本的生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

このような状況を見ると、家庭における食事や睡眠などの乱れは、個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として地域による、一丸となった取り組みが重要な課題となっています。

このため、平成 18 年 4 月 24 日には、本運動に賛同する百を超える個人や団体（PTA、子ども会、青少年団体、スポーツ団体、文化関係団体、読書・食育推進団体、経済界等）など、幅広い関係者が参加し、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立されました。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り、これを契機として多くの団体とともに、子どもの基本的生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動を積極的に展開してまいります。

「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進します。

平成 22 年 10 月 22 日

株式会社 黒 姫

推 進 者 分 田 貴 幸

