

# 「早寝早起き朝ごはん」の調査と親子の意識

森本法恵，土屋ひろ子

家政学部健康栄養学科

(2010年9月24日受理)

## A Survey into the “Early to Bed, Early to Rise, and Breakfast” Programme and Family Awareness

Department of Health and Nutrition, Faculty of Home Economics,  
Gifu Women's University, 80 Taromaru, Gifu, Japan (〒501-2592)

MORIMOTO Norie and TSUCHIYA Hiroko

(Received September 24, 2010)

### I. 緒言

子ども達の健やかな成長には、適度な運動やバランスの良い食事、十分な休養及び睡眠が必要である。近年の子ども達の朝食欠食状況<sup>1)</sup>を見てみると、健康日本21の数値目標<sup>2)</sup>がまだまだ達成されていないのが現状である。子ども達に朝食を食べさせるためには、規則正しい生活リズムを整えることが必要であると考えられることから、国、県、市町村を挙げて「早寝早起き朝ごはん」国民運動が推進されている。そこで、子ども達の生活習慣の実態と、子ども及び保護者の早寝、早起き、朝ごはんに対する意識を調べることにより、今後の児童・生徒に対する指導の在り方及び課題を検討することとした。

配布し、記述式の調査とした。さらに児童のチェックシートに対して、保護者がコメントを記入する方法をとった。

### 2. 調査対象者と家庭の実態

岐阜県関市M小学校5年生13名及び保護者、6年生18名及び保護者とした。

調査対象とした関市M小学校は、関市の東部に位置しており、農林業が盛んである。児童は、主に祖父母と同居の世帯であるが、保護者が早くから仕事に出かける家庭が多く、児童の生活習慣や食生活は完全に良いとはいえない。

### 3. 調査内容

5年生、6年生の生活習慣の把握と、子どもの生活習慣に対する保護者の意識を把握するため「はやね はやおき あさごはんチェック表」(図1)を配布し、チェック①～チェック⑤までを連続した10日間記入してもらった。

「はやおき」のチェック項目として、自分で起きることができたか、何時に起きたかと

### II. 方法

#### 1. 調査方法及び調査日

平成21年10月16日～平成21年10月25日の10日間、児童に対して、早寝、早起き、朝ごはんに関するチェックシート(図1)を



## チェック表・おもて

図1 「はやね はやおき

した。

「あさごはん」のチェック項目として、朝ごはんを食べたか。朝ごはんで主食・おかず・汁物を食べたかとした。

「はやね」のチェック項目として、何時に寝たかを問い合わせ、児童自身がそれぞれの項目に、指定した丸を記入することとした。

#### 4. チェック項目の点数化

それぞれの項目について、3重丸は3点、  
◎を2点、○を1点、×及び無記入を0点とし、  
1日の合計得点も記入してもらった。

### 1). 「はやおき」に関わる項目

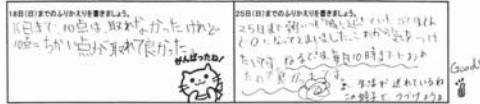
自分で起きることができたかについて、  
チェック①：「朝、自分で起きた」の質問に  
対して、自分で起きることができた場合には  
○（1点）、自分で起きることができなかっ  
た、誰かに起こしてもらった場合には（0点）  
とした。

何時に起きたかについて、チェック②：「朝、6時30分までに起きた」場合には○(2点)、「朝、7時までに起きた」場合には○(1点)、朝7時以降に起きた場合については、(0点)とした。

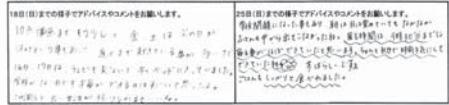
## 2). 「あさごはん」に関する項目

朝ごはんを食べたかについて、チェック

『はやね・はやおき・あさごはん』チェックをした感想や反省を書こう！



おうちの人からのアドバイスやコメントを書いてもらおう！



チック表・うら

## あさごはん」チェック表

③:「朝ごはんを食べた」場合には○(1点), 食べていない場合には(0点)とした。

さらに、朝ごはんで食べた組み合わせについて、チェック④：「主食（ごはん・パン・めんなど）と汁（みそ汁やスープなど）とおかずを食べた」場合には3重丸（3点）、「主食と汁または主食とおかずを食べた」場合には○（1点）、「主食のみ」の場合には○（1点）、食べなかった場合は（0点）とした。

### 3). 「はやね」に関わる項目

夜何時に寝たかについて、チェック⑤:「夜、9時までに寝た」場合には3重丸(3点),「夜、9時30分までに寝た」場合には◎(2点),「夜、10時までに寝た」場合には○(1点),夜10時間以降に寝た場合は(0点)とし、10時以降に寝た場合に限り、就寝時刻を記入してもらった。

## 5. 児童及び保護者の振り返り

児童自身に生活習慣を振り返らせるため、調査期間中の日曜日にチェックした「はやねはやおき あさごはんチェック表」を見直し、感想や反省を記入してもらった。また、保護者からも児童の生活習慣に対して、児童と同目にアドバイスやコメントを記入してもらった。さらに感想及び反省から、どの項目

についてコメントを記入しているかを調べ、児童及び保護者の意識について検討した。キーワードは、「早寝」、「早起き」、「朝ごはん」、「丸の数（点数）」とし、上記以外のコメントについては「その他」と分類した。

### III. 結果と考察

#### 1. 「はやね　はやおき　あさごはんチェック表」による生活習慣の実態

##### 1). 「はやおき」

チェック①：「朝、自分で起きた」について、5年生13名のうち、10日間毎日自分で起きることができた児童は7名、9日間自分で起きることができた児童は3名、8日間は1名、1日は2名であった。（表1-1）6年生18名のうち、10日間毎日自分で起きることができた児童は11名、9日間自分で起きることができた児童は3名、8日間は1名、6日間は1名、2日間は2名であった。（表1-2）自分で自身で起床することについては、本人の意志が大きく関係すると考えられる。毎日起ききくことができる児童と、起きられない児童がいることを確認できた。

チェック②：「何時に起きたか」について、10日間チェックした丸の数を集計し、合計点数を算出した。1日2点、10日間で20点を最高得点とした。5年生13名のうち、合計点数が1点～5点の児童が1名、6点～10点が4名、11点～15点が6名、16点～20点が2名であった。（表2-1）6年生18名では1点～5点の児童が6名、6点～10点が5名、11点～15点が5名、16点～20点が1名であった。（表2-2）

この項目については、点数が高い児童ほど、毎朝の起床時間が早いと考えられる。起床時刻は、児童が登校する間での時間に関わることが予想される。身支度や朝ごはん、排

泄等の時間を考慮すると、余裕を持ってもらいたい。

M小学校では一部遠隔地の児童を除いて、ほぼ全員が徒歩で登校している。近い児童で通学時間は5分、遠い児童で20分～30分程度かかる。起床時刻が遅くなるほど、身支度や朝ごはんに費やす時間が少なくなることが考察される。

##### 2). 「あさごはん」

チェック③：「朝ごはんを食べたか」について、5年生13名のうち、10日間、毎日朝ごはんを食べた児童は12名、7日間食べた児童は1名であった。（表3-1）6年生18名のうち、10日間、毎日朝ごはんを食べた児童は16名、8日間食べた児童は1名、7日間食べた児童は1名であった。（表3-2）5年生、6年生ともにほとんどの児童が毎日、朝ごはんを食べる習慣が身についていることが分かった。また、朝ごはんが食べられなかった児童についても、体調不良のために食べることができず、日頃は毎日必ず食べているとのことだった。M小学校ではこれまで、担任、養護教諭、栄養教諭及び学校栄養職員を中心に朝ごはんの重要性について、継続して授業が実践されてきた。子ども達にとって、「朝ごはんを食べることは重要なこと」という意識が根付いているのではないかと考えられる。

チェック④：朝ごはんの組み合わせについて、10日間チェックした丸の数を集計し、合計点数を算出した。1日3点、10日間で30点を最高得点とした。5年生13名のうち、10点以下の児童は2名、11点～15点は2名、16点～20点は0名、21点～25点は8名、26点～30点は1名であった。（表4-1）6年生18名では、10点以下の児童は2名、11点～15点が1名、16点～20点が9名、21点～25点が2名、25点～30点が4名であった。（表4-2）

朝ごはんの組み合わせについては、合計点

数が高い児童ほど、主食、汁物、おかずが揃った朝ごはんを食べていることが推測された。ほとんどの児童が、朝ごはんを食べているものの、朝ごはんの内容に課題があると考察される。これは、児童だけでは解決できない問題であるため、保護者の理解及び協力も必要であると考える。

### 3). 「はやね」

チェック⑤：何時に寝たかについて、10日間チェックした丸の数を集計し、合計点数を算出した。1日3点、10日で30点を最高得点とした。5年生13名のうち、合計点数が0点～5点の児童は1名、6点～10点は5名、11点～15点は5名、16点～20点は1名、21点～25点は1名、26点～30点は0名であった。(表5-1) 6年生18名のうち、合計点数が0点～5点の児童は6名、6点～10点は3名、11点～15点は3名、16点～20点は5名、21点～25点は1名、26点～30点は0名であった。(表5-2)

合計点数が高い児童ほど、就寝時間が早く点数が低い児童ほど、就寝時間が遅い。合計点数が5点以下の児童については、就寝時間が10時以降であることが習慣になっていると予想される。高学年になると塾や習い事に通う児童も増えることも考えられるため、帰宅時間が遅くなる児童も少なくない。

堀内ら<sup>3)</sup>の研究によると、児童の平均睡眠時間は8.6時間となっている。児童が、心身ともに健やかな成長をするためには、早寝を心がけ、十分な睡眠時間を確保することが大切であると考える。

## 2. 児童及び保護者の振り返りと今後の課題

### 1). 児童の振り返り

10日間のチェック表を振り返った児童の感想及び反省より、5年生の児童は生活習慣を振り返りながら、「○の数が少なかったの

で、明日からはもっと増やしたい。」「○などつけることができたので、次は3重丸がつくといいです。」など、丸の数や、点数の合計に関わるコメントを記入している児童が多くみられた。5年生のコメントのキーワードは(表6-1) チェック表で良い点が取れたか否かを気にしている児童が多いようであった。良い点数をとるだけのために「はやね はやおき あさごはんチェック表」を実施したのではなく、生活習慣を振り返り、自分自身の健康について考えるためであることを詳しく伝えながら、さらに継続した指導をする必要があると考えられる。

表6-1 児童と保護者の振り返り (5年生)

5年生	児童	保護者
キーワード	18日・25日	18日・25日
はやね	6	10
はやおき	8	10
あさごはん	6	10
丸の数（点数）	13	1
その他	4	12

6年生のコメントのキーワードは、早寝に対するものが特に多かった。「早起きと、朝ごはんを食べるはしっかりできたけど、早寝が少しできなかつたので、よくなかった。これからは早く寝たいです。」など、早寝ができなかつた事実を児童自身が受け止め、今後改善していきたいと書いていた。また、分かっているけれど、なかなか実行できないという児童もみられた。6年生は小学校最高学年であると共に、中学生になるための準備期間でもある。小学生と中学生では生活習慣にも変化があると予測される。「早寝、早起き、朝ごはん」の重要性、生活リズムを整えることが、なぜ必要であるかを6年生では科学的根拠等を取り入れながら、具体的に指導をする必要があると考えられる。

## 2). 保護者の振り返り

チェック表の確認及び子どもの生活習慣を振り返ってもらうために、保護者からもアドバイスやコメントを記入してもらった結果、5年生の保護者については、各項目に対してコメントが書かれているようであった（表6-2）点数に対するコメント以外に「寝る時間をもう少し早くできるといいね。朝の食欲がないので、早く起きてゆっくり朝ごはんを食べる時間を作ろう」「早寝、早起き、朝ごはんをしっかり守って、風邪にかかりにくい丈夫な体作りを心がけてほしいです。」など、早寝、早起き、朝ごはんについてのコメントや、児童への励ましが書かれていた。

表6-2 児童と保護者の振り返り（6年生）

6年生	児童	保護者
キーワード	18日・25日	18日・25日
はやね	24	14
はやおき	16	5
あさごはん	12	7
丸の数（点数）	5	0
その他	6	6

6年生の保護者からは児童と同様に、早寝に対するコメントが特に多かった。「夜、早く寝るようにしてね」、「睡眠時間をたくさんとれるように、心がけていきたいね。」等、早く就寝するようにとのアドバイスが書かれていた。

また、保護者のコメントの中から「我が家の生活リズム」を作っている家庭もあることがわかった。「週末に家族とのコミュニケーションを図るために、若干早寝ができないこともあるが、子どもの成長と健康を損なわないように注意しながら、家族とのコミュニケーションを大切にしている。」というものであった。

保護者が子どもの生活習慣を見届け、さらに規則正しく生活できるように、保護者からの言葉かけや、働きかけが大変重要であると考えられる。

児童の生活習慣に対する実態把握を引き続き実施し、学校、保護者との連携を図りながら定期的に児童の生活習慣の変化を見届けることが重要であると考える。また、学校における食に関する指導の時間や、給食時間等も有効に活用しながら、児童・生徒からの実態に基づいた指導を、検討していく必要がある。

## IV. 参考文献

- 1) 厚生労働省「平成20年国民健康栄養調査結果、第1章-1朝食欠食の状況」P27-28
- 2) 厚生労働省「健康日本21知識・態度・行動レベル、朝食欠食の目標値」
- 3) 堀内久美子（1990）小学生の睡眠時間に関する研究、小児保健研究第49巻第6号 633-638

表1-1 朝、自分で起きた (5年生)

5年生	16日 (金)	17日 (土)	18日 (日)	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	25日 (日)	個人計
A	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
B	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
C	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
D	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8
E	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
G	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
H	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
I	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
J	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
K	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
L	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
M	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10

表1-2 朝、自分で起きた (6年生)

6年生	16日 (金)	17日 (土)	18日 (日)	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	25日 (日)	個人計
A	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
B	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
C	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
D	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
E	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
F	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8
G	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
H	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
I	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2
J	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
K	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
M	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2
N	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	6
O	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
P	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
Q	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
R	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10

「早寝早起き朝ごはん」の調査と親子の意識

(森本法恵、土屋ひろ子)

表2-1 朝、何時に起きたか（5年生）

5年生	16日 (金)	17日 (土)	18日 (日)	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	25日 (日)	個人計
A	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	13
B	1	1	0	2	0	0	0	0	0	0	4
C	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	12
D	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	16
E	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	17
F	1	1	2	1	1	0	0	1	1	0	8
G	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	11
H	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	12
I	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8
J	2	0	0	1	1	1	1	1	0	0	7
K	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8
L	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
M	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	14

表2-2 朝、何時に起きたか（6年生）

6年生	16日 (金)	17日 (土)	18日 (日)	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	25日 (日)	個人計
A	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
B	2	1	1	1	1	1	0	0	1	1	9
C	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
D	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	15
E	2	1	0	2	0	0	0	0	0	0	5
F	2	1	0	2	2	2	0	0	0	1	10
G	2	1	2	2	0	2	1	1	0	0	11
H	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3
I	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	3
J	0	0	1	2	0	0	0	0	1	1	5
K	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	7
L	2	0		2	2	2	1	1	0	0	10
M	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
N	1	0		0	0	0	0	0	0	0	1
O	1	1	1	1	1	1	1	1	0	2	10
P	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	15
Q	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8
R	1	1	2	1	1	0	1	1	1	0	9

表3-1 朝ごはんを食べたか (5年生)

5年生	16日 (金)	17日 (土)	18日 (日)	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	25日 (日)	個人計
A	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
B	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
C	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
D	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
E	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
F	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7
G	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
H	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
I	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
J	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
K	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
M	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10

表3-2 朝ごはんを食べたか (6年生)

6年生	16日 (金)	17日 (土)	18日 (日)	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	25日 (日)	個人計
A	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
B	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
C	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
D	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
E	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
G	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
H	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
I	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8
J	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	7
K	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
M	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
N	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
O	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Q	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
R	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10

「早寝早起き朝ごはん」の調査と親子の意識

(森本法恵、土屋ひろ子)

表4-1 朝ごはんの組み合わせ（5年生）

5年生	16日 (金)	17日 (土)	18日 (日)	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	25日 (日)	個人計
A	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
B	1	2	2	3	2	3	1	2	2	2	20
C	3	2	3	3	3	2	2	1	1	2	22
D	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	23
E	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	13
F	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7
G	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
H	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	14
I	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	22
J	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	22
K	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	22
L	3	3	3	3	2	3	1	3	1	2	24
M	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	23

表4-2 朝ごはんの組み合わせ（6年生）

6年生	16日 (金)	17日 (土)	18日 (日)	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	25日 (日)	個人計
A	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
B	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	18
C	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	16
D	3	3	3	3	2	2	1	3	2	3	25
E	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
F	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	26
G	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	21
H	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	19
I	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8
J	2	2	2	2	0	2	0	2	0	2	14
K	3	3	0	3	3	3	3	2	3	2	25
L	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	17
M	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	19
N	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	18
O	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	17
P	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Q	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
R	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10

表5-1 何時に寝たか (5年生)

5年生	16日 (金)	17日 (土)	18日 (日)	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	25日 (日)	個人計
A	0	2	3	2	1	0	0	0	1	0	9
B	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	2
C	2	0	1	1	1	0	0	1	0	2	8
D	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	13
E	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	15
F	1	0	1	0	2	2	2	1	1	1	11
G	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8
H	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
I	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	13
J	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8
K	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	14
L	2	1	3	3	3	3	3	2	1	1	22
M	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	20

表5-2 何時に寝たか (6年生)

6年生	16日 (金)	17日 (土)	18日 (日)	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	25日 (日)	個人計
A	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	20
B	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	13
C	3	3	3	3	3	2	0	2	0	0	19
D	2	1	3	3	3	3	3	3	1	3	25
E	2	2	1	3	3	2	1	1	1	2	18
F	1	0	1	1	3	3	2	2	2	1	16
G	1	1	3	1	0	2	3	1	0	3	15
H	1	3	3	3	2	2	1	1	0	0	16
I	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	6
J	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
K	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
L	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
M	3	1	0	0	1	0	0	0	0	0	5
N	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	4
O	2	2	2	2	1	1	1	0	0	0	11
P	0	2	0	1	1	1	1	0	1	1	8
Q	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	7
R	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0