

しょうがくせい
小学生のための

はやおあさ
早ね早起き朝ごはん
ガイド

—ステップ1—

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会は、
「早寝早起き朝ごはん」運動の趣旨にご賛同頂いた
推進会員の皆様方からのご支援により、
様々な普及啓発を行っています。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会推進会員一覧

(五十音順、敬称略)

【企業会員】

(株)伊藤園、(株)インターレイズ、エムエフエス(株)、(株)旺文社、キッコーマン(株)、コカ・コーラ ボトラーズジャパン(株)、
シダックス(株)、西洋フード・コンパスグループ(株)、(株)玉川繊維工業所、(株)ナガセ、(株)日本教育新聞社、日本マク
ドナルド(株)、(株)明治、(株)悠光堂、雪印メグミルク(株)、(有)ルーティ、(株)若葉共済会

【公益法人等・個人会員】

(一社)家の光協会、(公財)上廣倫理財団、お米マンOKOME-MANプロジェクト実行委員会、(認定NPO)おや
じ日本、(学)香川栄養学園女子栄養大学、学習塾みち、(一財)学生サポートセンター、(公財)学校給食研究改善
協会、(一財)教職員生涯福祉財団、子どもの早起きをすすめる会、(公財)才能開発教育研究財団、(公財)実
務技能検定協会、(一財)社会通信教育協会、上越教育大学、小児神経学クリニック、(学)昭和学院、新宿柏木ク
ラブ、聖徳大学・聖徳大学短期大学部、(公社)全国学校栄養士協議会、全国国公立幼稚園・こども園PTA連
絡協議会、(公社)全国子ども会連合会、(福)全国社会福祉協議会全国保育協議会、全国専修学校各種学校
総連合会、全国米穀販売事業共済協同組合、(公財)ダノン健康栄養財団、つむぐ指圧治療室、東京学芸大学、
(公社)日本一輪車協会、(公財)日本英語検定協会、(公財)日本数学検定協会、(公財)日本スポーツ協会日本
スポーツ少年団、(NPO)日本成人病予防協会、(公社)日本調理師会、日本PCA教育振興会、(公社)日本PT
A全国協議会、(一財)日本ユースホステル協会、(NPO)日本らばい協会、(公財)日本リトルリーグ野球協会
リトルリーグ東京連盟、(公財)日本レクリエーション協会、はっぴーdoファミリー、早寝・早起き・朝ごはん実
行委員会 in 宮城、日高町、(公財)古岡奨学会、(学)文化学園、(公社)母子保健推進会議、(一社)マザー・ニア、
(公社)マナーキッズ®プロジェクト、南新宿クリニック耳鼻科・小児科、(学)山野学苑、山野美容専門学校、
(NPO)幼児教育従事者研究開発機構、陽電研究室、岡静子、菊池清、鈴木みゆき、塚本栄樹、外川泉、中村岩
男、西中孝樹、久次辰巳、星野恭子、松岡浩蔵、村田佳祐、森田秀作

推進会員数:81(令和3年7月現在)

発行 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1 国立オリンピック記念青少年総合センター内
TEL:03-6407-7767 FAX:03-6407-7699 E-mail:hayane-hayaoki@niye.go.jp http://www.hayanehayaoki.jp/
小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド ステップ1ー 平成29年3月発行
※このガイドは<http://www.hayanehayaoki.jp/download.html> からダウンロードすることができます。

このガイドは石川県白山市教育委員会生涯学習課が作成した「生活リズムモンスター攻略ブック」をもとに作成しました。

なまえ
名前



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

みなさんは毎日を**元****気**にすごしていますか？

みなさんが**元****気**にすごすためには、朝起きて、夜はぐっすりねむるというように、しっかりごはんを食べ、日中は勉強や運動をし、「生活リズム」を整えることが大切です。

それぞれの役わり

★ 早ね ★

体を大きくしたり、記おくを整理したりは、ねむっている間に Rowe されています。小学生にひつようなすいみん時間は9時間～11時間くらいです。

★ 早起き ★

早起きすると一日の生活リズムが整いやすくなります。学校に行くじゅんぴもゆっくりできますね。

★ 朝ごはん ★

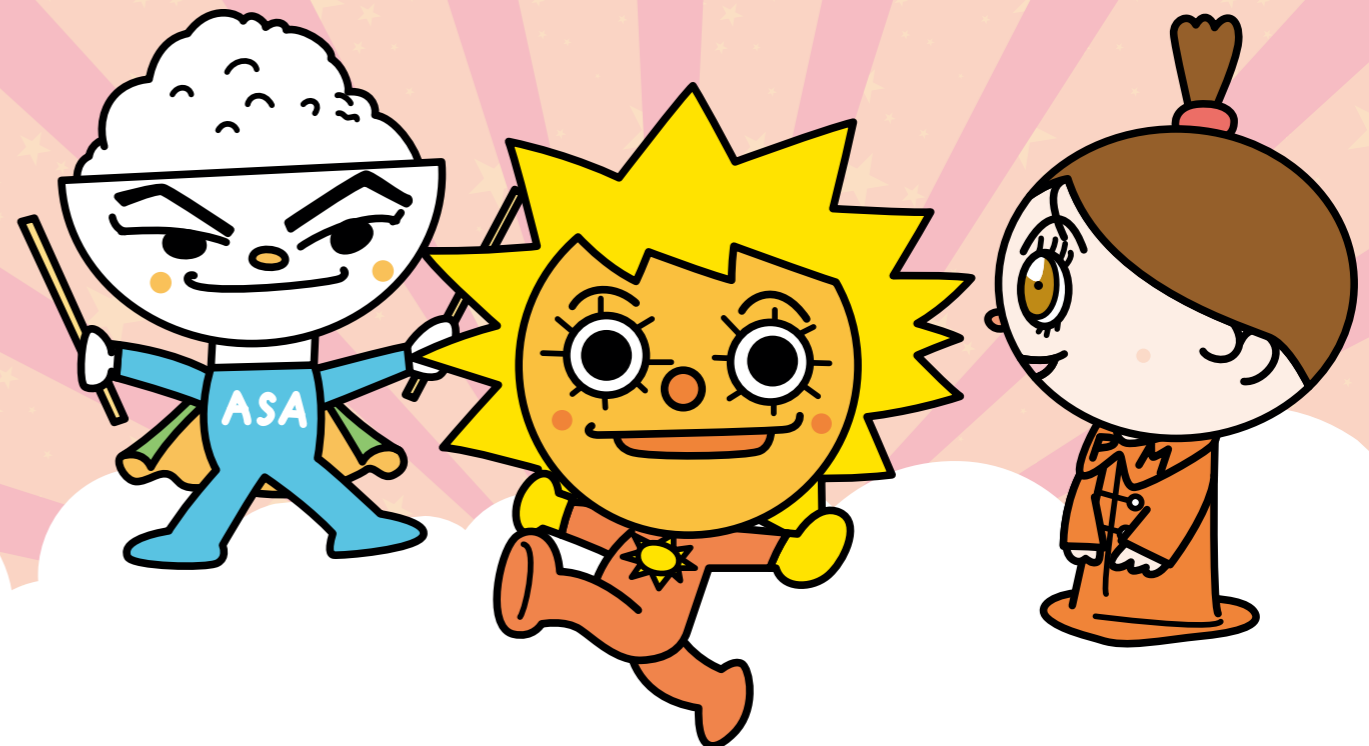
朝起きたばかりは、頭と体のエネルギーが足りなくて、ぼーっとしています。朝ごはんを食べることで、エネルギーをほきゆうすることができます。

★ 運動 ★

体を動かすと、おなかがすいてごはんをおいしく食べられます。つかれて早くねむることもできます。また、いろいろな動きをすることで、運動しんけいがよくなっていきます。

でも、「早ね」「早起き」「朝ごはん」「運動」が大切だとわかっていても、ついにふかして朝起きられなかったり、朝ごはんを食べなかったり、だらだらしちゃったり……。

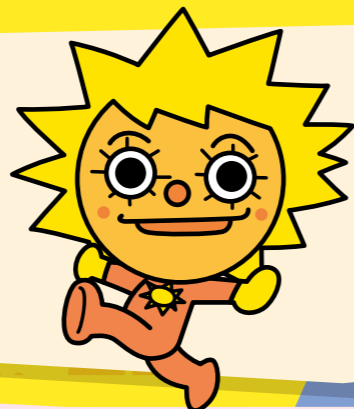
そんなみなさんの生活リズムを良くするために「はやおきくん」「あさごはんまん」「はやねちゃん」がやってきました。



キャラクターのしょうかい

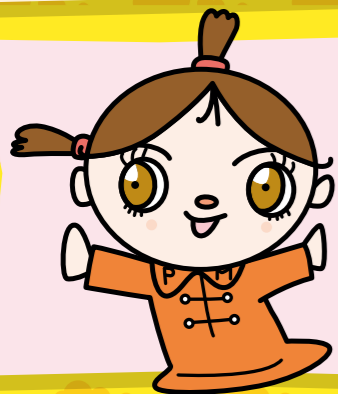
はやおきくん

お日様ひさまのようにかがやく顔かおで
早起はやおきの大切たいせつさを教おしえてくれる。
よふかしおよるにが悪わるさをすると助けたすにきてくれる。



はやねちゃん

みんなが早はやねをしてぐっすりねむれるように
毎まいばんパトロールパトロールをしている。ふたつにむすんだ
かみの毛けは、時計とけいのはりとおなじ9時おなじをさしている。



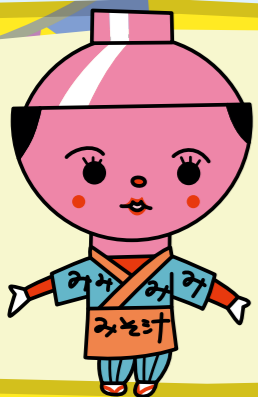
あさごはんまん

みんなに朝あさごはんの大切たいせつさを教おしえてくれる。
朝あさごはんを食たべていなくておなかひとがすいている人には、
たきたてのごはんを食たべさせてくれる。



みそしるちゃん

あさごはんまんといっしょあさに朝あさごはんの大切たいせつさを
教おしえてくれる。おいしいおみそしるつくを作るのがとくいで、
みんなに食たべさせてくれる。



よふかしおに

夜よるになると「よふかしの森もり」からやってきて、
みんなによふかしをさせようとする。

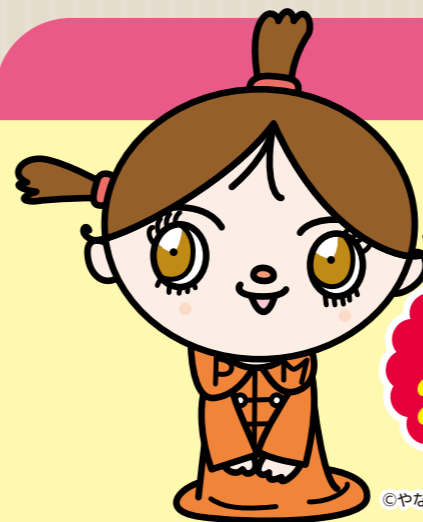


つかかた ガイドの使い方

ステージ1

まずは「はやおきくん」「あさごはんまん」「はやねちゃん」のステージです。
キャラクターはそれぞれ「お友だちポイントとも」をもって、「早はやね」「早はや起き」「朝あさごはん」を
毎日まいにちつづけてポイントともをためるとお友だちになることができます。

れい はやねちゃん



お友だち
ポイント
200

ねた時じこく

9時 <small>じ</small> までにねた	30ポイント
9時30分 <small>じふん</small> までにねた	20ポイント
10時 <small>じ</small> までにねた	10ポイント
10時 <small>じ</small> すぎにねた	-10ポイント

©やなせたかし/やなせスタジオ

日 <small>ひ</small> にち(ようび)	ねた時 <small>じ</small> こく	ポイント
6/5(月)	8:40	30
6/6(火)	9:45	10
6/7(水)	9:10	20
6/15(木)	9:10	20
6/16(金)	9:20	20
6/17(土)	9:45	10
6/18(日)	10:20	-10
合計 <small>ごうけい</small>	240	ポイント

1 毎日まいにちねた時刻じこくを記入きにゅうし、
表ひょうを見ながらポイントポイントを
記入きにゅうします。

2 2週間しゅうかんつづけて記入きにゅうし、合計ごうけいの
ポイントポイントがお友だちポイントともより
上うえであれば「はやねちゃん」と
お友だちになることができます。

9時30分じふんまでにねたので、20ポイント。

10時じすぎにねると、
-10ポイントになってしまいました。

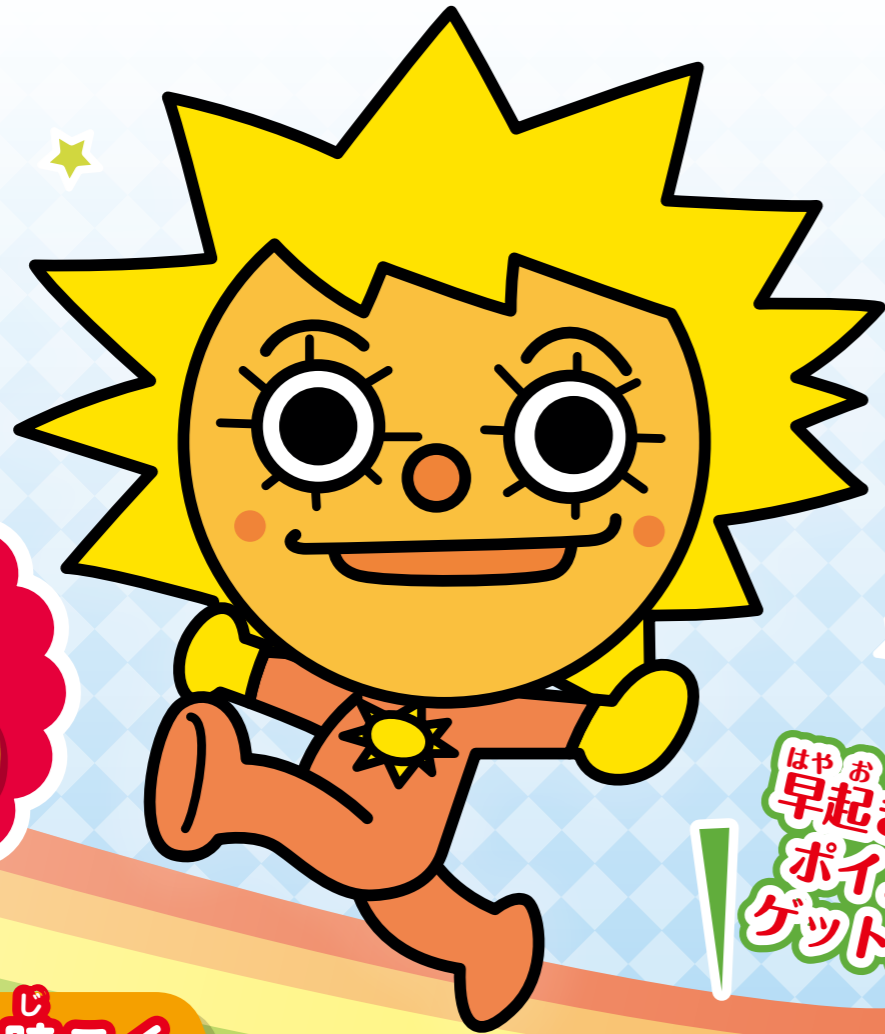
合計ごうけいポイントが200いじょうなので
お友だちになれたよ!

ステージ2

「はやおきくん」「あさごはんまん」「はやねちゃん」とお友だちともになれたら、
少しすこむずかしい「みそしるちゃん」と「よふかしおに」のステージにチャレンジしてみましょう!

はやおきくんと とも お友だちになろう!!

はやおきくんとともお友だちになるためには
まいにち「はやお
毎日「早起き」をしてポイントをためなければいけません!



とも
お友だち
ポイント
200

はやお
早起きをして
ポイントを
ゲットしよう

©やなせたかし/やなせスタジオ

お 起きた時こく

じ ふん お 6時30分までに起きた	20ポイント
じ お 7時までに起きた	15ポイント
じ お 8時までに起きた	5ポイント
じ お 8時すぎに起きた	-10ポイント

ひ 日にち(よう日)	お 起きた時こく	ポイント
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	

ごう
けい
合計 **ポイント**

あさごはんまんとお友だちになろう!!

あさごはんまんとお友だちになるためには
毎日「朝ごはん」を食べてポイントをためなければいけません!



とも
お友だち
ポイント
200

あさ
朝ごはんを食べて
ポイントを
ゲットしよう

©やなせたかし/やなせスタジオ

食べたもの	
ごはん・パン+おかず1品いじょう	20ポイント
ごはん・パン+のみもの	10ポイント
ごはん・パン	5ポイント
食べなかった	-10ポイント

「食べたもの」に○をつけてください。おかずは品数も記入しましょう。

日にち(曜日)	食べたもの	ポイント
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず <small>ひん 品</small>	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず <small>ひん 品</small>	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず <small>ひん 品</small>	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず <small>ひん 品</small>	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず <small>ひん 品</small>	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず <small>ひん 品</small>	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず <small>ひん 品</small>	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず <small>ひん 品</small>	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず <small>ひん 品</small>	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず <small>ひん 品</small>	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず <small>ひん 品</small>	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず <small>ひん 品</small>	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず <small>ひん 品</small>	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず <small>ひん 品</small>	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず <small>ひん 品</small>	

ごう けい
合計 **ポイント**

はやねちゃんとお友だちになろう!!

はやねちゃんとお友だちになるためには
毎日「早ね」をしてポイントをとめなければいけません!



ともお友だちポイント
200

はや早ねをしてポイントをとろう

©やなせたかし/やなせスタジオ

ねた時こく

9時までにねた	30ポイント
9時30分までにねた	20ポイント
10時までにねた	10ポイント
10時すぎにねた	-10ポイント

日にち(よう日)	ねた時こく	ポイント
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	
/ ()	:	

ごうけい 合計 ポイント

しゅうかんき
2週間記ろくを
してみて
どうでしたか?

かん そう
感想

じつ 実際は、「**早ね**」「**早起き**」「**朝ごはん**」**運動**はたがいに**えいきょう**しています。



どこかが**よい**と**よい生活リズム**になりやすく、どこかが

わる**い**と**わるい生活リズム**になりやすいのです。

みなさんの**よい生活リズム**をさらに**よく**するために「みそしるちゃん」が
その後ろからは...**大変!**「よふかしおに」もいます。「よふかしおに」は
「みそしるちゃん」とは**お友達**になり、「よふかしおに」

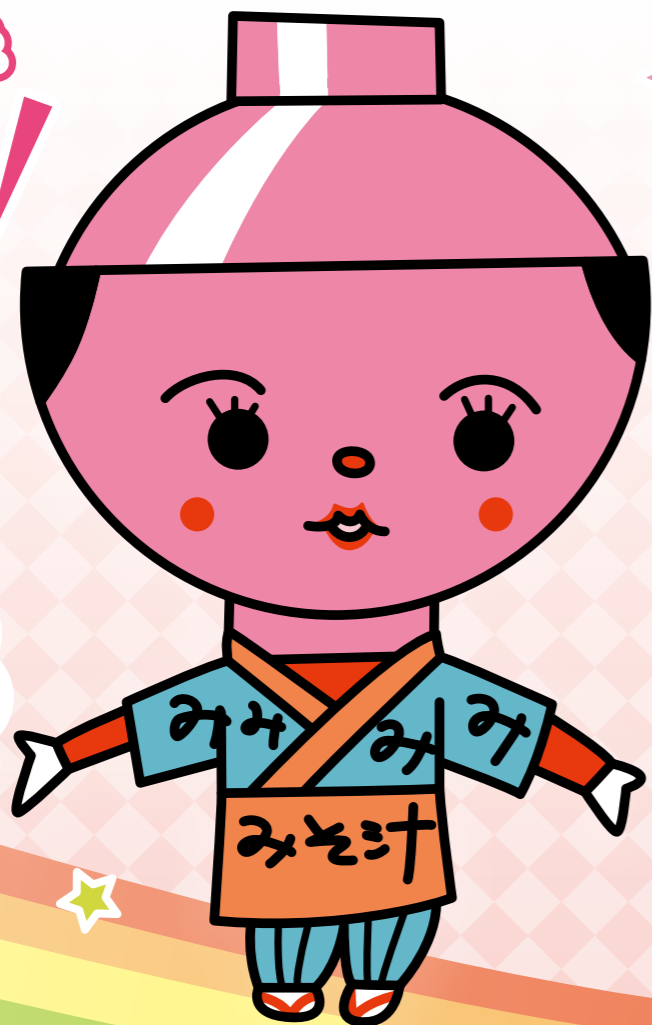
やってきました。
みなさんによふかしをさせようとたくらんでいます。
のことは**やっつけ**ましょう。



みそしるちゃんとお友だちになろう!!

みそしるちゃんとお友だちになるためには
 毎日「朝ごはん」を食べることはもちろん、
 “えいようバランス”ポイントと“お手つだい”ポイントを
 ためなければいけません!

とくべつポイントを
 ゲットして
 ポイントアップ!



とも
お友だち
ポイント

300

えいようバランス ポイント

+10ポイント

おかずの品数が1品
 ふえるごとに+10ポ
 イント。

お手つだい ポイント

+10ポイント

朝ごはんのじゅんびや
 かたづけなどお手つ
 だいをしたら+10ポ
 イント。

©やなせたかし/やなせスタジオ

食べたもの

ごはん・パン+おかず1品	20ポイント
ごはん・パン+のみもの	10ポイント
ごはん・パン	5ポイント
食べなかった	-10ポイント

「食べたもの」に○をつけてください。おかずは品数も記入しましょう。

日にち(曜日)	食べたもの	ポイント	とくべつ ポイント
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず	ひん 品	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず	ひん 品	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず	ひん 品	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず	ひん 品	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず	ひん 品	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず	ひん 品	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず	ひん 品	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず	ひん 品	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず	ひん 品	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず	ひん 品	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず	ひん 品	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず	ひん 品	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず	ひん 品	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず	ひん 品	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず	ひん 品	
/ ()	ごはん・パン / のみもの / おかず	ひん 品	

ごう
けい
合計

ポイント

よふかしおにをやっつけよう!!

よふかしおにをやっつけるためには毎日「早ね」を
 することはもちろん、「テレビ・ゲームおやくそく」ポイントと
 “運動”ポイントをためなければいけません!
 週末とくべつルールもあるので気をつけてね。



ペナルティに
 気をつけて
 やっつけよう!

げきたい
 ポイント
300

**テレビ・ゲーム
 おやくそくポイント**
 -10ポイント
 夜9時すぎにテレビを
 みたり、ゲームをしたら
 -10ポイント。

運動ポイント
 +10ポイント
 1日で合計して60分、
 体を動かしたら+10
 ポイント。

**週末
 とくべつルール!**
 -20ポイント
 土曜日、日요일にふだ
 んより2時間いじょうおそ
 く起きたら-20ポイント。

ねた時こく

9時までにねた	30ポイント
9時30分までにねた	20ポイント
10時までにねた	10ポイント
10時すぎにねた	-10ポイント

ひ 日にち(よう日)	ねた時こく	ポイント	とくべつ ポイント
/ ()	:		
/ ()	:		
/ ()	:		
/ ()	:		
/ ()	:		
/ ()	:		
/ ()	:		
/ ()	:		
/ ()	:		
/ ()	:		
/ ()	:		
/ ()	:		
/ ()	:		
/ ()	:		
/ ()	:		
/ ()	:		
/ ()	:		
/ ()	:		

ごう けい
合計 **ポイント**

©やなせたかし/やなせスタジオ

せいかつ
生活リズムを
き
記ろくして
みて
どうでしたか?

せいかつ こども
生活リズムは子供だけでなく

おとな たいせつ
大人にとっても大切です。

これからも「**早ね**」「**早起き**」

「**朝ごはん**」をつづけて、**元気な毎日**を送りましょう。

おまけ

つくってみよう! おにぎらず

みなさん「おにぎらず」って知っていますか?のせて、つつんで、切るだけでかんたんに作れるので、朝ごはんやおべんとうにぴったりなんです。



チャレンジ! 具をかえるだけで色々な味が楽しめます。
オリジナルのおにぎらずを考えて、つくってみましょう。

具のポイント その1

からだ つく
体を作るもとになる
た
食べものをいれる!

れい たまご、なつとう、ツナ、
ウィンナー、ハム など

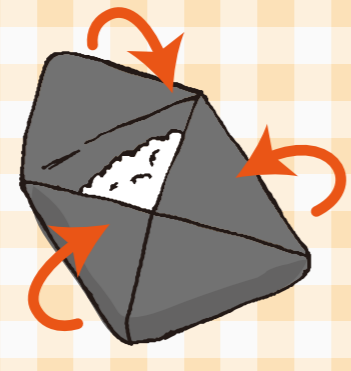
具のポイント その2

からだ ちょうし との
体の調子を整えるもとになる
た
食べものをいれる!

れい ほうれんそう、レタス、
もやし、きのこ など



1 のせて
のりの上にごはんと
く かさ
具を重ねてのせる。



2 つつんで
のりの四つの角を中心
よつ かど ちゅうしん
にあつ
集めるようにしてつつむ。



3 き切るだけ
はんぶん き
半分に切って
できあがり。

あなたの考えたオリジナルのおにぎらずの具

つく かんそう
作ってみた感想