

日本第一「早睡、早起、吃早餐」

福島縣的飯館村議會於2007年3月19日一致通過「推動早睡、早起、吃早餐運動村」宣言議案。其目的就是促於使孩童養成基本生活習慣，學校、村的教職員等設立推動總部，從2007年4月開始實施。宣言通過後，即擬訂「便當日」、「好好吃電鍋日」等，推展具特殊意義的措施。

宣言的契機，就是飯館村營養午餐中心的調查，顯示約有20%中小學生不吃早餐的結果。宣言內容說明指出，主要目標就是，因為生活習慣混亂，導致上課時的打瞌睡或餓肚子等成為學習意願降低的原因，基於健全的成長上養成「早睡、早起」的習慣很重要，再經由「早餐」的健康意識、運用鄉土材料，增進家族間的聯結。

再者，決定「全家推行早睡、早起運動」、「確實吃早餐維護孩童健康」、「透過『食』推廣家族和樂、地區和睦」等基本原則。

具體措施而言，在各學期中設定一天為「便當日」，為使孩童理解做便當的辛苦和感謝的心，讓孩童自己做便當。現階段以飯館村內所有國小5、6年級小學生為對象，將來考慮納入國中生。學校營養午餐將使用家鄉菜，使用當地生產的食材由現在的50%提升到70%。同時，計畫在「食」與「感謝生命」的教學時，聘請當地的農家為「特別老師」上課。

在家庭方面，指定每月第3星期日為「好好吃電鍋日」，家庭成員分擔做飯菜，促進家族間的交流溝通。

日本文部科學省（教育科學部）的「早睡、早起、吃早餐」國民運動推動小組表示，「日本全國有3個市町制定「吃早餐條例」，但是，通過宣言，則是首例。希望今後能夠推廣到日本全國各地」。

日本 每日新聞 2007/03/20

教育部駐大阪辦事處派駐文化祕書