

## データでみる朝食の大切さ

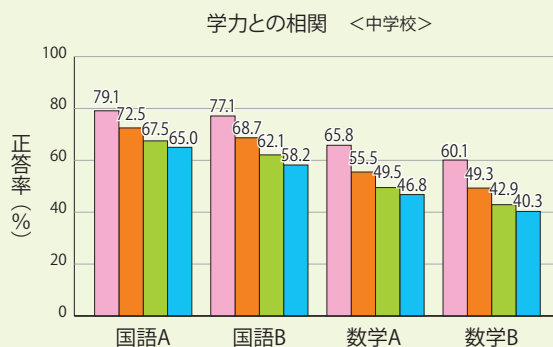
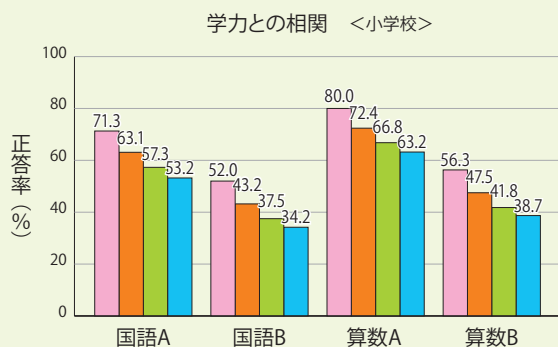
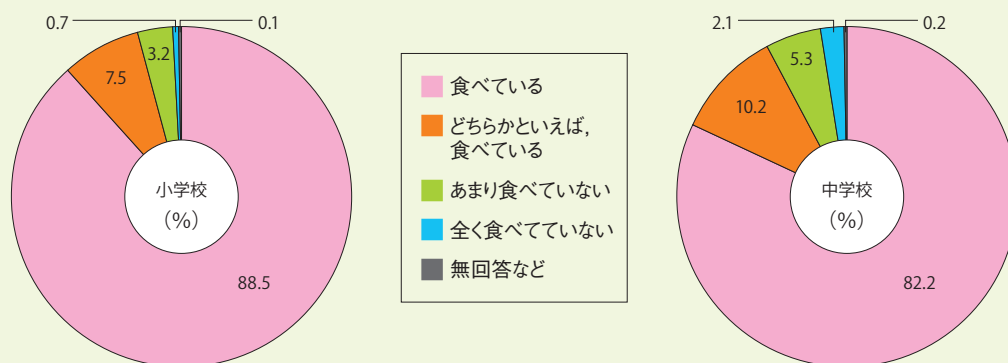
学力・学習状況の全国結果をみると、小学校・中学校ともに、国語・算数(数学)のどのテストにおいても、学力と朝食の摂取との間に、明らかな相関関係が認められます。また、体力・運動能力の全国結果においても、小学校・中学校ともに、体力テストの合計点と朝食の摂取との間に、明らかな相関関係が認められます。

しっかり朝食をとっている子どもほど学力・運動能力が高いことがわかります。



### 朝食は学力向上の源

■ 朝食を毎日食べていますか？（全国・小学6年生，全国・中学3年生）



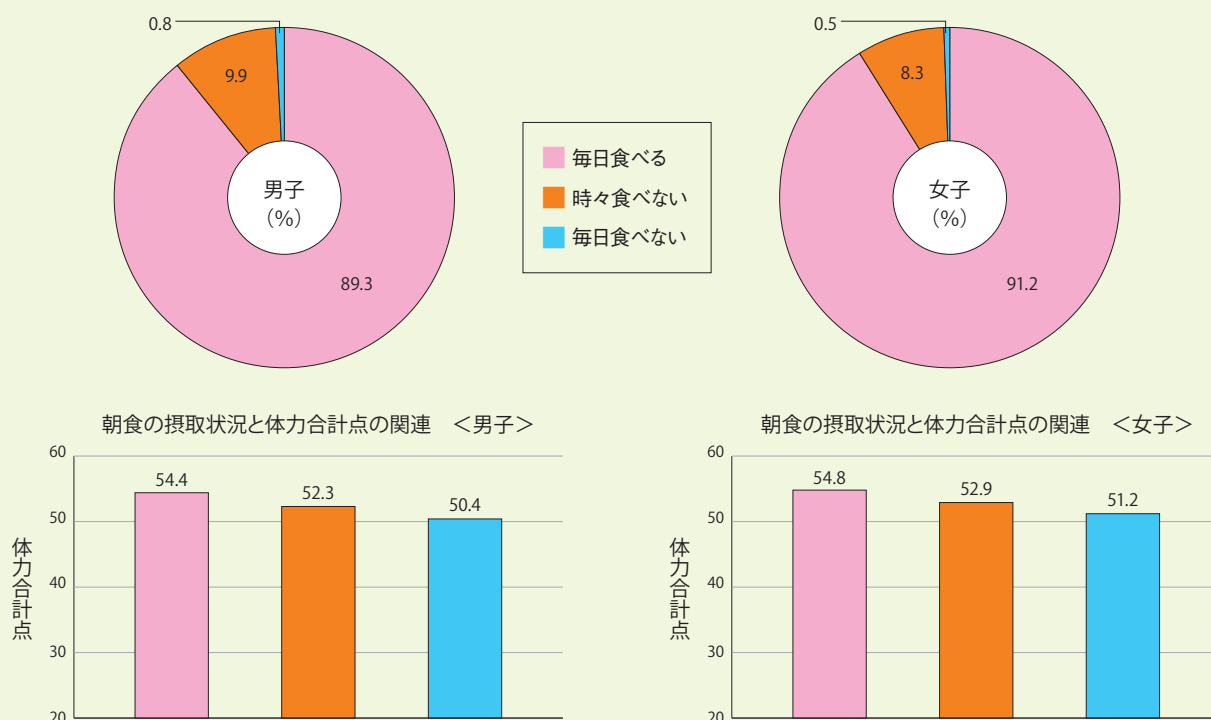
「平成21年度全国学力・学習状況調査」の結果より



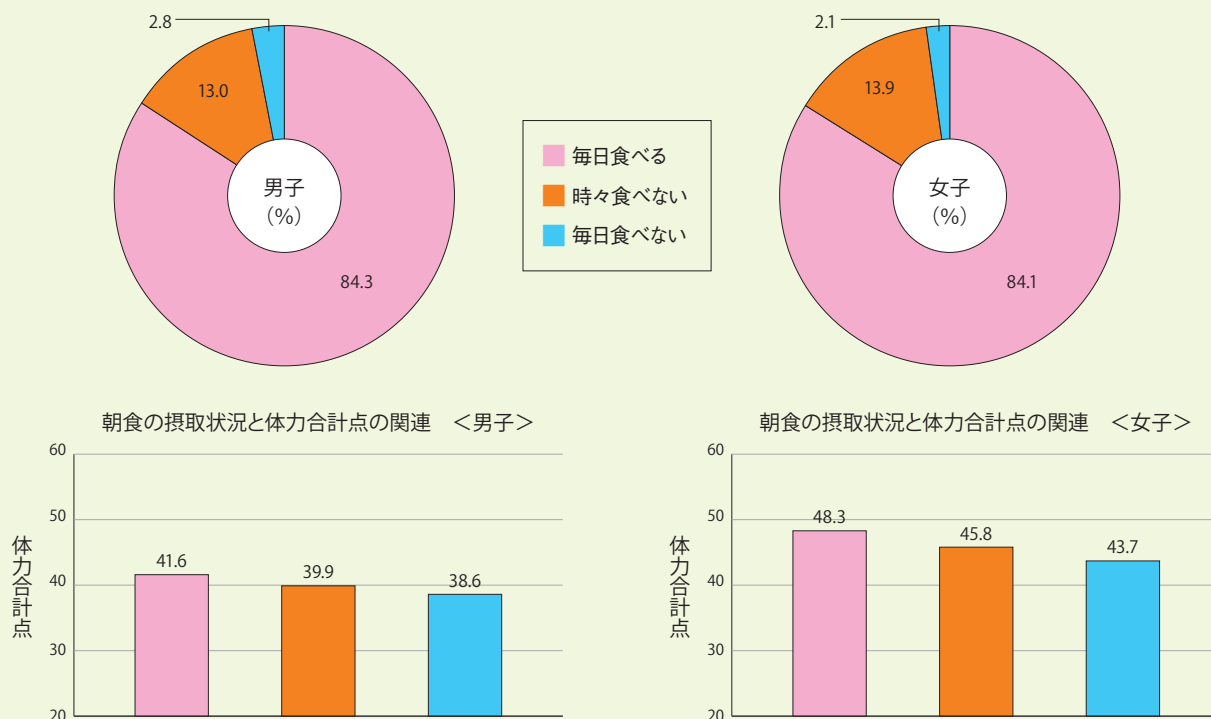


## 朝食は体力向上の源

### ■朝食は食べますか(全国・小学5年生)



### ■朝食は食べますか(全国・中学2年生)



「平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果より

## 今日からしっかり朝ごはん



### 親子で朝食の大切さについて考えよう

毎日元気で過ごせる丈夫な体をつくるためには、栄養のバランスのとれた食事が大切。

朝食をきちんと食べて体とアタマを目覚めさせよう！

◎ なぜ朝食をとることが大切なのか、朝食には3つの大事な役割があります。

1. 体温を上げて眠っていた体を起きた状態にする働き
2. 体とアタマにエネルギーを補給する働き
3. 体調を整える働き

◎ アタマを活発な状態にするためには栄養バランスが大切！

勉強をしているときもエネルギーが必要なことをご存知ですか？

アタマを元気に働かせるには、ブドウ糖という栄養が必要。ご飯やパンなどに含まれる炭水化物ですが、体内でエネルギーに変えるためにはビタミンB1も必要となります。さらに、アタマをしっかり働かせるためには酸素が必要で、酸素を運ぶヘモグロビンの材料である鉄・たんぱく質さらにビタミンCもしっかりとることが大切です。

◎ アタマを活発な状態にして勉強するために、食事を見なおしてみましょう。

親子で楽しく食事を！



### 一口メモ

知っていますか？

現代の子どもの食事の特徴を、

「孤食」(コ 食) …… 一人で食べる

「欠食」(ケツ食) …… 朝食を食べない

「個食」(コ 食) …… 家族が別々に、それぞれの好きなものを食べる

「固食」(コ 食) …… いつも同じものばかりを食べる

とし、上の漢字の「孤・欠・個・固」の音「コケッココ」をとって、

「ニワトリ症候群」という。

コケッココのように早起きを！  
朝ごはん抜きはだめ

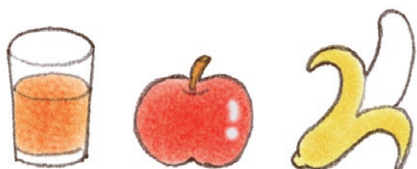
山梨大学教育人間科学部 准教授 中村和彦「子どものからだが危ない！」より



## どんな朝食がいいのかな？

### ☆ちょっぴり朝ごはん

飲み物(牛乳・ジュース)  
または果物



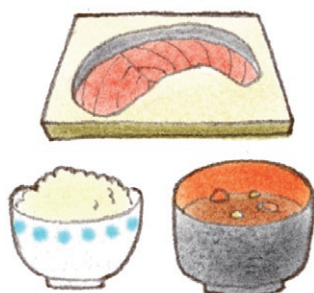
### ☆とりあえず朝ごはん

主食(ごはんまたはパン)と汁物



### ☆何とか朝ごはん

主食と汁物とおかず  
(主菜=肉や魚)



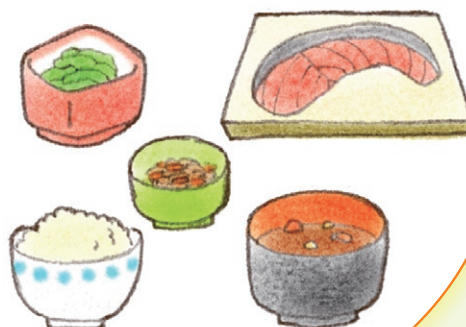
### ☆かなりの朝ごはん

主食と汁物とおかず二品  
(主菜と副菜)



### ☆ばっちり朝ごはん

主食と汁物とおかず三品  
(主菜と副菜と副々菜)



## 家庭での過ごし方が学力に影響

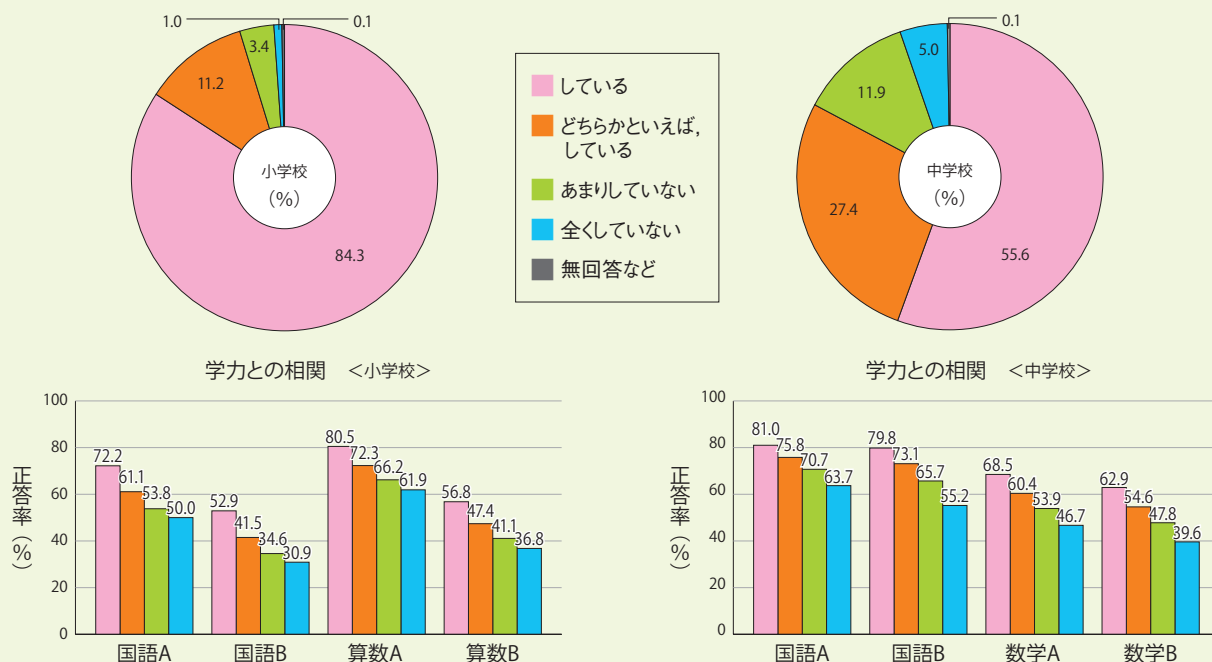
学力・学習状況の全国結果をみると、小学校・中学校ともに、国語・算数(数学)のどのテストにおいても、家庭学習やテレビゲームとの間に、明らかな相関関係が認められます。

家庭でしっかり勉強している子ども、テレビゲームをしていない、またはあまりしていない子どもは学力が高い傾向を示しています。



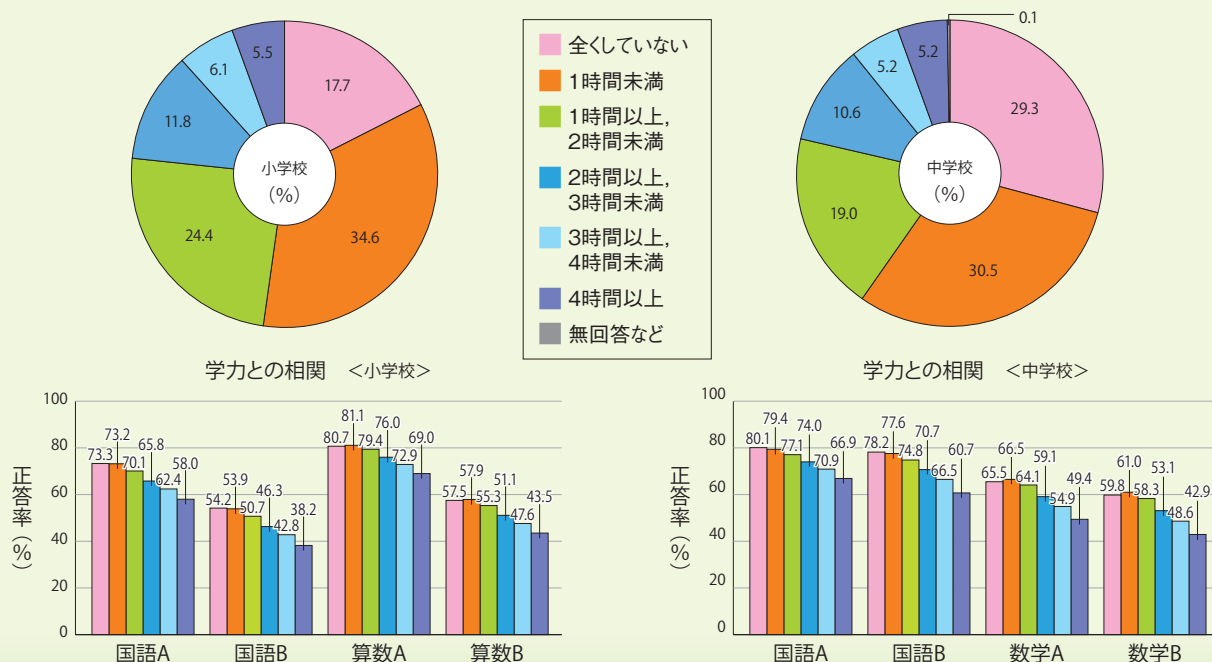
### 家庭学習と学力

■家で学校の宿題をしていますか？(全国・小学6年生, 全国・中学3年生)



### テレビゲームと学力

■普段(月～金), 1日当たりどれぐらいの時間, テレビゲームをしますか？(全国・小学6年生, 全国・中学3年生)



「平成21年度全国学力・学習状況調査」の結果より