

すごいぞ! 朝ごはんの力

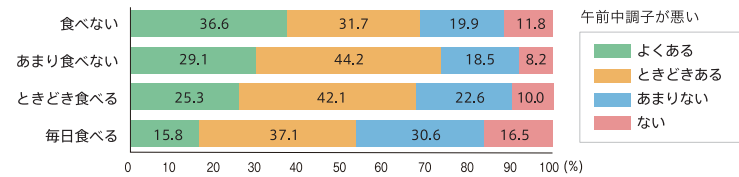


人生を作る朝ごはん!

よい朝ごはんは、体だけでなく、毎日の活動の力を生み出し、その積み重ねは、成績や体力にも影響することがわかっています。その結果、人生の目標達成にもつながりやすい、という研究もされています。

朝ごはんは、やる気のもと

■朝食習慣と午前中の調子

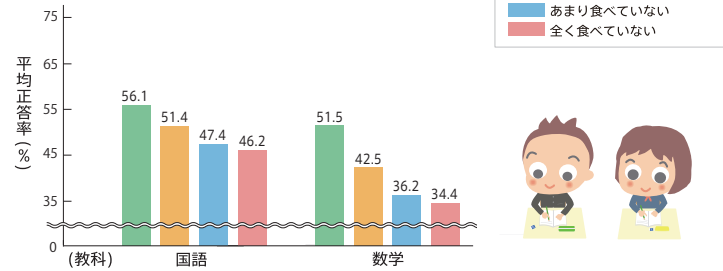


勉強や仕事の成績を左右する「やる気」。なんだかやる気が起こらない、そんな時、まず朝ごはんを見直すことから始めてみませんか?

●平成26年度文部科学省委託調査 ●平成26年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究」
●睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査 ●対象:中学校1~3年生

朝ごはんは勉強・仕事の集中力アップ

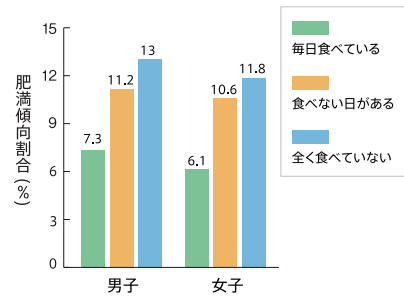
■朝食摂取と学力との関係



●文部科学省「令和7年度 全国学力・学習状況調査」 ●対象:中学校3年生

朝ごはんを食べないと太る?!

■朝食摂取と肥満傾向との関係

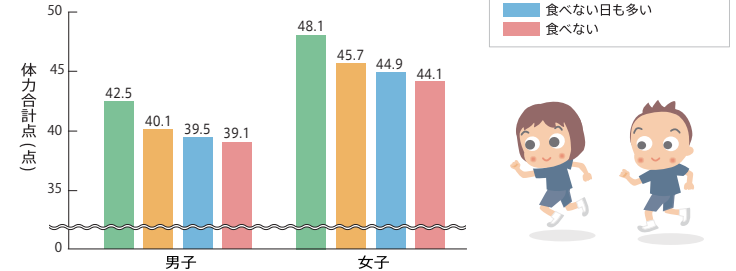


●文部科学省「平成25年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査」 ●対象:中学校2年生

「太りたくないから朝ご飯は食べたくない」なんて思っている人、実は「朝ごはんを毎日食べる」と答えた人のほうが肥満傾向率が低いのです、ダイエットを気にする人も、適度な量の朝ごはんが効果的です。

体力テストの結果も朝ごはんがいい影響を与えています

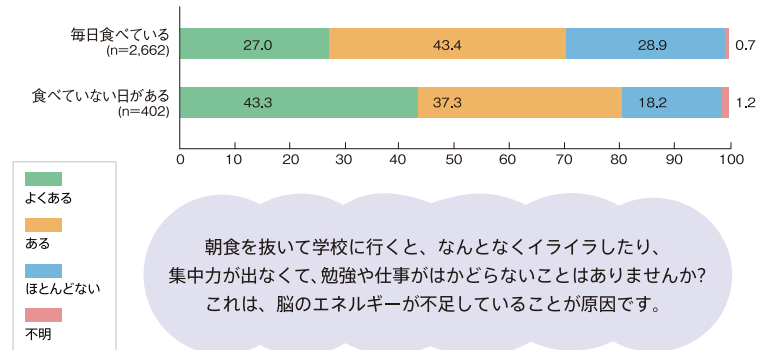
■朝食摂取と体力との関係



●文部科学省「令和7年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査」 ●対象:中学校2年生

朝ごはんはイライラも解消

■「朝食を食べる頻度」と「イライラする」の関係



朝食を抜いて学校に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力がなくて、勉強や仕事がかたらないことはありませんか? これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。

●真面目教育委員会「中学校給食 事前アンケート(平成25年度実施)」 ●中学校1~3年生