

「朝ごはんの重要性」を再確認しましょう。

図1 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係(小6)

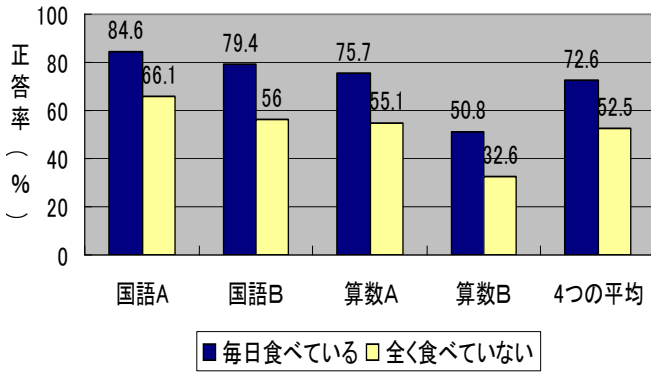


図2 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係(中3)

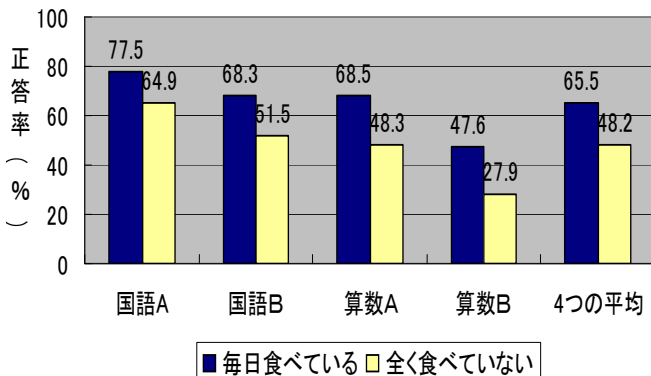
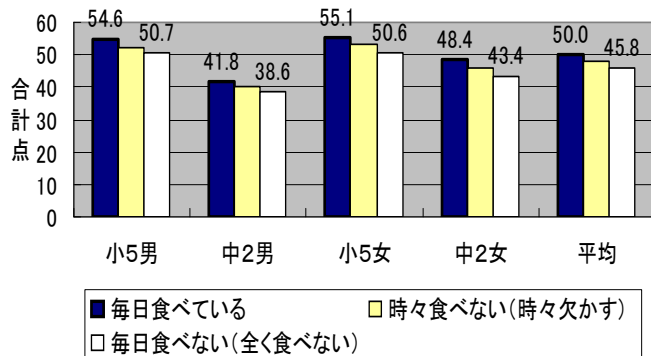


図3 朝食の摂取と体力合計点との関係



左の3つの図は、文部科学省が発表した平成22年度「全国学力・学習状況調査」と「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」のデータを一部転用し作成したグラフです。

毎日、朝食を食べている子どもは、そうでない子どもに比べて、学力も体力も優れている傾向がわかります。

朝食を摂らなければ、脳や体にエネルギーが補給できず、集中力や元気よく活動する気力がわきません。毎日の習慣として身につけてしまえば左図のような差となって現れることも容易に想像できます。

また、日本スポーツ振興センターが発表している「平成22年度児童生徒の食生活実態調査」では、「朝食を『必ず毎日食べる』児童生徒は、早寝、早起きの望ましい生活習慣が身につけており、食事時のマナー・偏食・菓子類に対する食意識が高い傾向」と指摘しています。さらに、2つの質問に対する回答の関連性をみる「クロス集計」からは、朝食の摂取と体調不良の関係や「何もやる気がおこらない」との関係など興味深い関連性が示され、朝食をきちんと摂ることの大切さをあらためて感じます。

本校では毎月、食育の日を決め、「パクパクカード」で朝食の摂取について確認していますが、食事の内容についても配慮の必要な例も散見します。

成長期の子どもたちには、大人以上に栄養バランスを考え、愛情のこもった朝食を毎朝しっかり食べさせてほしいと思います。

また、前述の調査結果から朝食を摂らないことの原因は、「食欲がわかない」と「時間がない」がほとんどであることがわかっています。「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣づくりをよろしくお願ひします。