

朝ごはんを 食べていますか？

2 朝ごはんを
食べよう



食育Point

空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態です

私たちの脳は「ブドウ糖」をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。

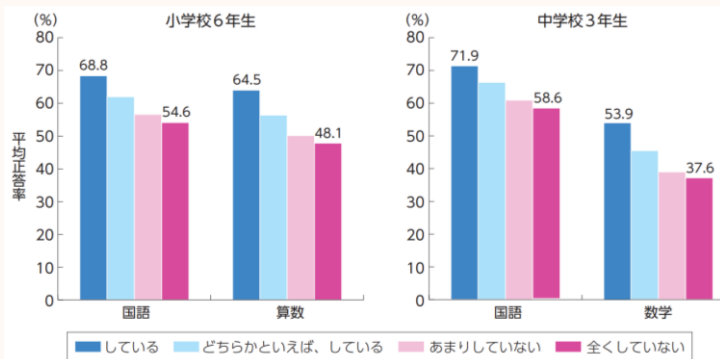
農林水産省「朝食が大事なワケ」より抜粋 全文はこちらから→



朝食を食べる習慣は **高い学力・体力** とも関係しています

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係〔小学6年生・中学3年生〕

文部科学省が小学校6年生と中学校3年生を対象に実施した調査によると、
朝食を毎日食べている小・中学生と、全く食べていない小・中学生の間には、各教科の平均正答率の差が15ポイント前後あります。



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和5(2023)年度)
注：(質問)「朝食を毎日食べていますか」

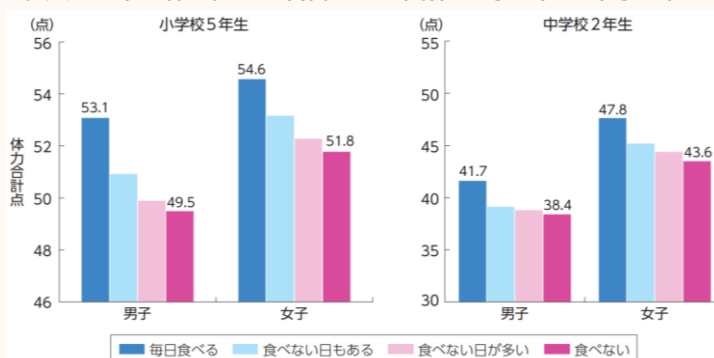


また、スポーツ庁が小学校5年生と中学校2年生を対象に実施した調査によると、
毎日朝食を食べる子供ほど、体力合計点が高い傾向にあります。

朝食で脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう！



朝食の摂取と体力調査の合計点との関係〔小学5年生・中学2年生〕



資料：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(令和5(2023)年度)
注：(質問)「朝食は毎日食べますか」。(学校が休みの日も含める)

農林水産省「令和5年度 食育推進施策」より抜粋 全文はこちらから→

