

朝ごはんを食べる習慣



毎日朝ごはんを食べると、どんないいことがあるの？

幼児や中学生、成人を対象とした研究では、朝食を食べる人は、睡眠の質がよい人が多いことや**不眠傾向の人が少ない**ことが報告されています。



また、小学生を対象とした研究では、朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して、**学力が高い**ことが報告されています。

脳が活発に働くのは午前中。

その脳の唯一のエネルギー源である **ブドウ糖** を朝ごはんで補うことは、やる気や集中力を高め、学習能力を向上させることにつながるのです。

食育(マメ)知識

「早寝早起き朝ごはん」運動

平成18年に「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立され、子どもの基本的生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動を積極的に展開しています。



出典：農林水産省HP「めざましごはんとは？」

出典：農林水産省HP「朝ごはん、食べていますか？」

