

# 朝ごはん 頭も体もスイッチ ON

シリーズ1



## 朝ごはんは学習意欲に影響する!?

『早寝早起き朝ご飯』は、なぜ必要なのでしょう？

「答えは、『人間はそういう生物としてつくられているから』である。

よく食べ、よく活動できればよく眠れる。よく眠り、よく活動すれば、よく食べられる。どれか一つを取り上げるのではなく、総合的に見直していくことが重要である。大人がまず、『理屈』をしっかり知ろう。そして、大人が生活を見直そう。大人が変わらなくては、子どもが変わるはずもない。」

(子どもの早起きをすすめる会代表：東京北社会保険病院小児科医 神山潤先生の話より)

## 朝ごはんは一日の始まりのスイッチ！ 朝ごはんを食べないとどうなるの？

**集中力・記憶力・持続力が低下！**

朝ごはんは体と脳へ  
 エネルギーを補給します

朝ごはんを食べない場合、体や脳はまだ半分眠っている状態です。体に力が入らないだけでなく、脳のエネルギー不足で集中力・記憶力・持続力が低下します。この状態で給食を食べるまでの午前中を過ごすことになります。



真剣に授業を聞く子どもたち

**いつも何となく  
 疲れている状態が続く！**

朝ごはんは体温を  
 上昇させます

体温が低いと「いつも何となく疲れている」という状態が続くようになります。

朝ごはんを食べることで、睡眠中に下がった体温が上昇し、元気に活動できるようになります。



運動会の練習もばっちり！

**便秘になる！**

朝ごはんは腸を刺激し、  
 便意をおこします

最近の子は、便秘ぎみであったり、朝にうんこが出ないことが多いようです。食事に食物繊維が不足していることが原因の一つですが、朝ゆっくりトイレに座る時間がない、朝ごはんを少ししか食べないため便意が起きないなどの原因もあります。





## 生活リズムと疲れの関係は？

“なんとなく疲れを感じている”という子どもたちが多くよく耳にします。

子どもたちが感じている疲れの原因はいくつかあると思いますが、その原因の一つとして考えられる「子どもたちの生活リズム」との関係に目を向けてみました。昨年度、子どもが感じる「疲れ感」や「自己肯定感」(意欲や前向きさ)は、生活リズムとどのような関連があるのか、市内の小学校に協力を得てアンケート調査(実施:教育委員会教育研究所)を行いました。その結果から、いろいろな傾向がみえてきました。今回は「朝ごはん」との関係を中心に紹介します。

### 「昼間の疲れ」に影響する「朝ごはんの栄養バランス」

右のグラフは、調査期間5日間のうち、朝ごはんを栄養バランスがとれていた日が何日あったかで、「疲れ感」の違いを比べたものです。

「3色栄養バランス」...栄養素別に分類された3つのグループの食べ物が、朝ごはんではとれたかどうかでバランスをみました。

バランス ...4~5日とれていた。

バランス ...2~3日とれていた。

バランス× ...0~1日とれていた。

### 「朝ごはんの栄養バランス」と「疲れ感」との間に強い関係性

朝ごはんを栄養バランスがとれていない子ほど、「学校で昼間、横になって休みたくなる」、「何か活動をしている時に座りたくなる」といった傾向がみられます。

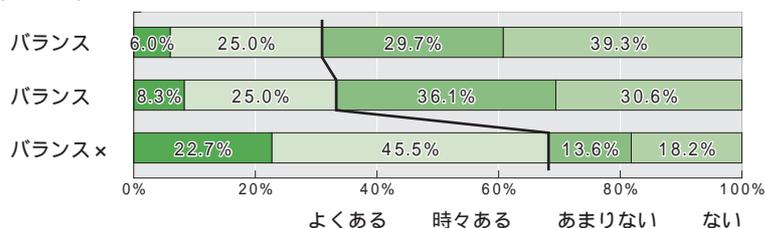
朝ごはんの栄養バランスが昼間の疲れに影響するということがわかってきます。

### 「3色栄養バランス」とは...

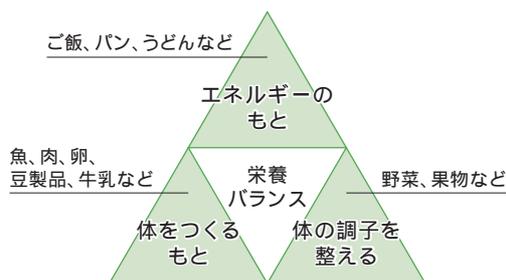
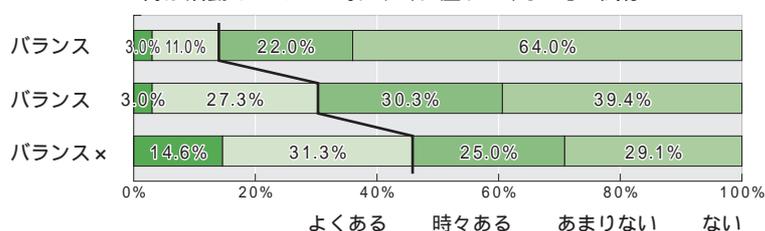
食べ物を、栄養素別に3つのグループに分類したものです。それぞれの栄養素によって働きが違います。

バランスよく食べることは、体も脳も活発に働き、元気に動くもとになります。

(5年生)「3色栄養バランス」と「横になって休みたいと思う」の関係



(3年生)「3色栄養バランス」と「何か活動をしている時にすぐに座りたくなる」の関係



## 食育は「暮らし方の基本」の見直しから！

(食育コーディネーター大村直己先生の話より)

今肝心なのは、豊かさや便利さに流されずに、「暮らし方の基本」を認識し見直すこと。

最近の子どもの暮らし方で気になるのが、「偏食」と「夜更かし」の2点です。

素朴な味を覚える前に、スナック菓子やファーストフード等、刺激的な味に慣れてしまいがちな現代っ子。外遊びが減って昼間しっかり遊んでいない分、なんとなく夜遅くまで起きていて朝の食欲がない、という子が増えています。偏食の一番の原因は、空腹感なく食事をしていることにあります。「しっかり遊んでお腹をすかせて食べる」「早寝、早起き、朝食食べる」というごく当たり前の「暮らし方の基本」を見つめ直すことから、現代っ子の食育は始まります。

次に、「食の基本を身に付ける」。おいしい食べ物と手軽な健康や食の情報に振り回され、かえって食事のバランスを崩しがちな人が増えてきました。日本の食の知恵が凝縮された「ご飯と一汁二菜」(主食、主菜、副菜、汁もの)の食べ方を改めて大切にしていきたいものです。

大人が食の文化や知恵を大切にしながら暮らしを伝えようとする中で、子どもにも自分の毎日や健康を大事にする気持ちが生まれてくるのではないのでしょうか。

食べ物が「身体」を育て、食の空間が「心」を育てていきます。

### いなべの未来を担うこれからのあなたへ...

朝ごはんって本当に大切なんですね。ダイエットやめんどうだからってごはんを食べないと、体によくないばかりでなく、「学習意欲」や「やる気」までなくなってしまうこともあるんです。当たり前だけれど忘れがちなこと。生活リズムの大切さを今一度、みなさんで考えてみませんか？



しっかり遊んでお腹をすかせよう！

問教育委員会 教育研究所 T 78-3536 F 78-3655