

朝食を食べないと・・・

太りやすくなる



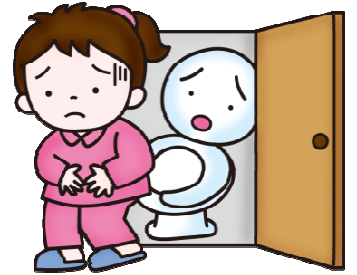
イライラする



ぼんやりする



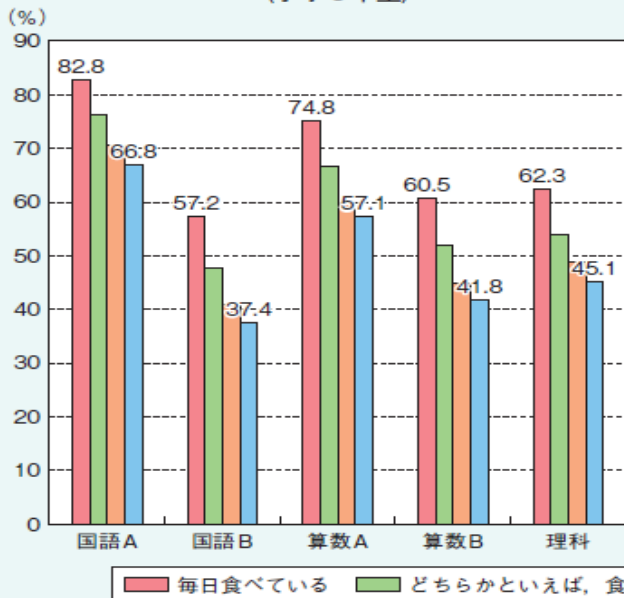
便秘になりやすくなる



《朝食を食べるとこんなにいいことが・・・》

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〉



(出典) 文部科学省「平成24年度全国学力・学習状況調査」より作成

※各科目左から順に

◇朝食を毎日食べてくる児童は、朝食を欠食する児童に比べて、学力調査の正答率が高いという結果がでています。これは朝食を食べることにより、脳にエネルギーが補給され、脳が活発に働くためだといわれています。また、主食のみの朝食よりも、おかずを食べることにより、脳のあらゆる分野が動き出すともいわれており、朝食はただ単に食べるだけではなく、主食＋主菜＋副菜のそろった栄養バランスのよいメニューがおすすめです。ちなみに中学3年生でも同様の結果がでています。

早寝 早起き 朝ご飯 すっきりスタート 学力アップ

きりとり線

◆アンケート◆

しめきり：7/11（金）までに、
星野（純）へ

～子ども編～

あなたが食べたい朝食メニュー



～おとな編～

子どもがよく食べる朝食メニュー

☆アンケート結果は、今後の食育だよりで発表します☆