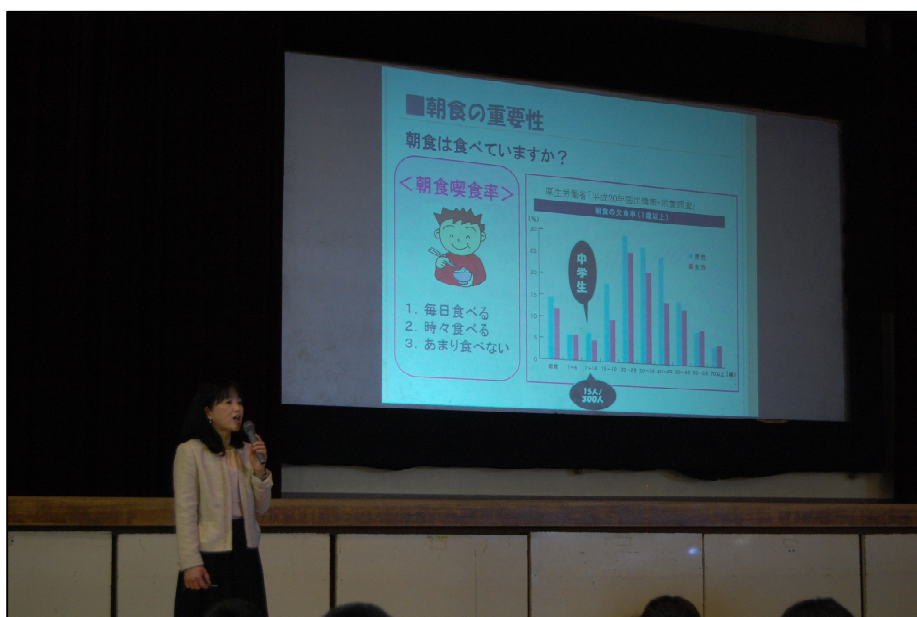


unlimited ~無限大~

1年B組 学級通信 NO.83

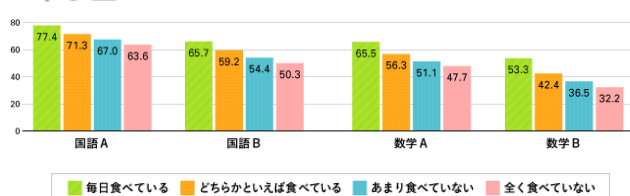
食育講演会



朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

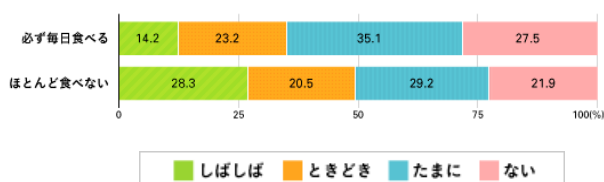
文部科学省「平成24年度全国学力・学習状況調査」

中学生 (対象：中学校3年生)



「朝食を食べる頻度」と「イライラする」の関係

独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」



11月27日(木)の5限に食育講演会がありました。講演会では、みんな静かに話を聞く姿勢ができていました。朝食の重要性について農林水産省のデータを調べてみました。朝食を取ることでどんな良いことがあるのかをまとめました。

勉強・仕事の集中力アップ

体力テストの結果アップ

イライラを解消

やる気が出る

朝ごはんを食べた方が太らない など

たくさんの利点が講演会やデータから分かりました。代表的なデータを載せてあるので、確認してみてください。勉強がうまくはかどらないのは、朝食を抜いているからかもしれませんね。みんなは、中学生で体を成長させる大切な時期です。その大切な時期に体を作るための朝食をちゃんと食べて登校するようにしましょう。

朝食を食べる時間がない人へ 朝ごはんを食べることが面倒になってしまうと、必要なエネルギーが補給できません。エネルギーが無いと、脳も体も正常に働かなくなるため、何事にもやる気がなくなって疲れてしまう、負のスパイラルに陥ってしまいます。登校前に、おにぎり一つと野菜ジュースでも良いので、どんなスタイルでも毎日朝ごはんを食べる習慣をつけるということが大切なのです。

引用：農林水産省 HP <http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasasi.html>