

朝ごはん と 学力体力の関係

★ 朝ごはんと学力の関係

令和元年度全国学力・学習状況調査では、こんな結果がでています。県内の

小学6年生で朝食を「食べない」と回答した児童の正答率は国語45.3%、算数

51.6%だったのに対して、「毎日食べる」と回答した児童の正答率は国語65.6%、

算数68.1%でした。朝食を食べる人の方が正答率が高く、明らかな差が見られま

す。国語と算数とでは脳の働きかたは違いますが、その元になる脳全体の活動が、朝

ごはんによって高まっていることがわかります。

★ 朝ごはんと体力の関係

令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査ではこんな結果がでています。

県内の中学2年生で朝食を「食べない」と回答した生徒は体力合計点が男子38.8

点、女子45.8点でした。「毎日食べる」と回答した生徒の合計点は男子42点、女子

50.7点でした。朝食を食べる人の方が運動能力も高くなっています。自身のもつ

運動能力を発揮するためには、体温を上げて体の活力を高めることが大事です。

朝食は体温を上げ体を動かすエネルギーを補充する役目をします。

★ 朝ごはんは学力向上、体力向上の土台

朝ごはんを毎日食べる人は、早ね・早起きなどの生活習慣もきちんとしている人が

多いですね。生活リズムが整うと学習意欲や体力も向上します。早ね早起き朝ご

はん生活を、親子で意識してみませんか。