

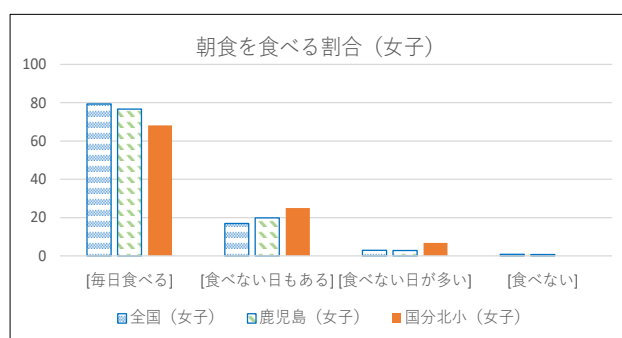
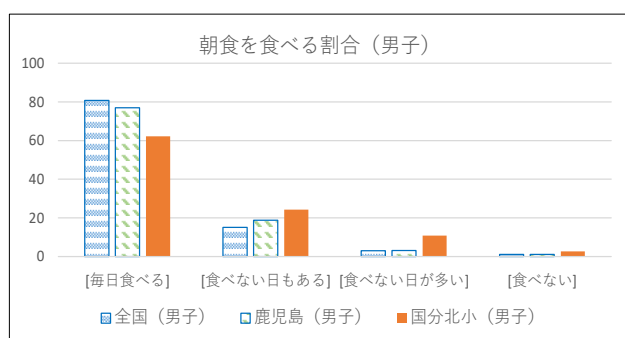


「朝食で学校生活をよりよく改善」

国分北小学校 川野 浩明

朝食を摂ることは、成長に関する健康上の役割だけではなく、学力向上、行動や感情の安定、そして社会的スキルの向上において、非常に重要な役割を果たすと言われています。つまり、**朝食を欠かさず摂ることが、学校生活をよりよく送るために大事なことである**ことが分かります。

しかし、令和5年度全国運動習慣等調査の結果から、**本校は、全国や鹿児島県と比較して朝食の摂取率が低い**ことが分かりました（グラフ参照）。「毎日食べる」と答えた割合は、男子は、**全国80.8%に対し、本校は62.2%**、女子は**全国79.4%に対し、68.2%**という結果になっています。



学校生活に関連している朝食の効果は、**集中力と記憶力の向上**です。朝食を摂ることで、血糖値が安定し、脳の働きが活発になります。これにより、**授業中の集中力や記憶力が向上**します。研究によると、**朝食を摂った子供は、摂らなかった子供に比べて、テストや課題の成績が良好である**という結果も出ています。

また、**情緒の安定も期待**できます。朝食を摂ることで、血糖値が安定し、**イライラや不安感が軽減**されます。これにより、学校生活において落ち着いた態度で過ごすことができます。**情緒が安定することで、友人関係や教師との関係も良好になる**と言われています。

他にも、朝食を家族と一緒に朝食を摂る時間は、コミュニケーションの機会が増え、社会的スキルの向上につながります。

こんなにいいことばかりの朝食です。しっかり食べさせて学校にいけるよう、「**早寝、早起き、朝ご飯**」をよろしくお願いします。