

8月給食だより



早寝 早起き 朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。生活リズムが乱れていると、体調をくずしてしまうこともあります。「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかり生活を整えて、元気に学校生活が過ごせるように御協力をお願いします。

★生活リズムをととのえよう

私たちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されると言われます。朝ごはんを毎日食べる人は体力・学力が高いというデータもあります。

また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにします。

元気に毎日を送るためには、早寝・早起きをして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。



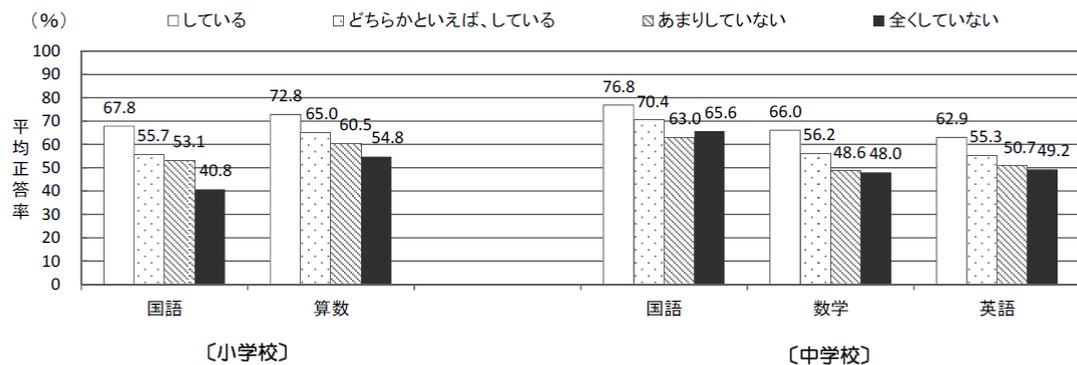
★朝ごはんと学力の関係は？

令和元年度に練馬区学力調査研究委員会が、練馬区児童5300人(小6)・生徒4100人(中3)に実施した「全国学力・学習状況調査」(文部科学省 平成31年4月実施)の結果を報告しています。そこには、朝食摂取と学力の関連が報告されています。

1 朝食を毎日食べている[小1/中1]

	している	どちらかといえば、している	あまりしていない	全くしていない	無回答
小学校	89.1(87.3)	7.4(8.3)	2.9(3.3)	0.6(1.0)	0.0(0.0)
中学校	83.4(80.5)	9.8(11.7)	5.1(5.2)	1.8(2.6)	0.0(0.0)

※()内の数字は、平成30年度の結果



「朝食を毎日食べていますか」(小学校)に対して、

- ・「している」と回答した児童→国語の平均正答率67.8%
- ・「全くしていない」と回答した児童→国語の平均正答率40.8%

朝ごはんを毎日食べると答えた人の方が、学力調査の正答率が高い傾向にあります。

★疲労回復に効果的なビタミンB1

暑い日が続き、疲れもたまってきます。そんな時は、特に豚肉に多く含まれているビタミンB1をしっかり取るとよいでしょう。ごはんなどに含まれる糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復に効果的です。