

# 給食だより



## 「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えよう

子どもが健やかに成長するためには、バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養・睡眠がそろうことが大切です。生活リズムとは、朝起きてから夜寝るまでの規則的に繰り返される習慣をさし、そのリズムの乱れは、学習意欲や気力・体力の低下の原因の一つであると言われています。ここでは、生活リズムを整えるために最も重要と言われている「朝食」について学んでいきましょう。

### 夜型の生活リズムが朝食欠食を引き起こしています！

朝ごはんの摂取状況と就寝時間の関係を示したグラフを見ると、就寝時間が遅くなるほど、朝食を食べない割合が多くなっているのがわかります。特に、朝ごはんをほとんど食べないと答えた中学生の7割以上が、就寝時間は11時を過ぎており、12時を過ぎている生徒も4割以上いることがわかります。就寝時間が遅くなると、「起床時間が遅くなり、朝ごはんを食べる時間がなくなってしまう」「夜におなかがすいて夜食を食べ、おなかがすかなくて朝ごはんを食べられない」という状況になりがちです。受験を控えた3年生は特に、夜遅くまで勉強をするため、朝の起床がぎりぎりになり、その結果朝ご飯を食べずに登校するというパターンが起きやすいようです。しかし、毎日朝食を食べている人ほど学力が高いという調査結果があります。入学試験は午前中から行われるので、早起きをして朝食を食べ、すっきりした頭で試験に臨めるよう、生活リズムを整えることも大切です。

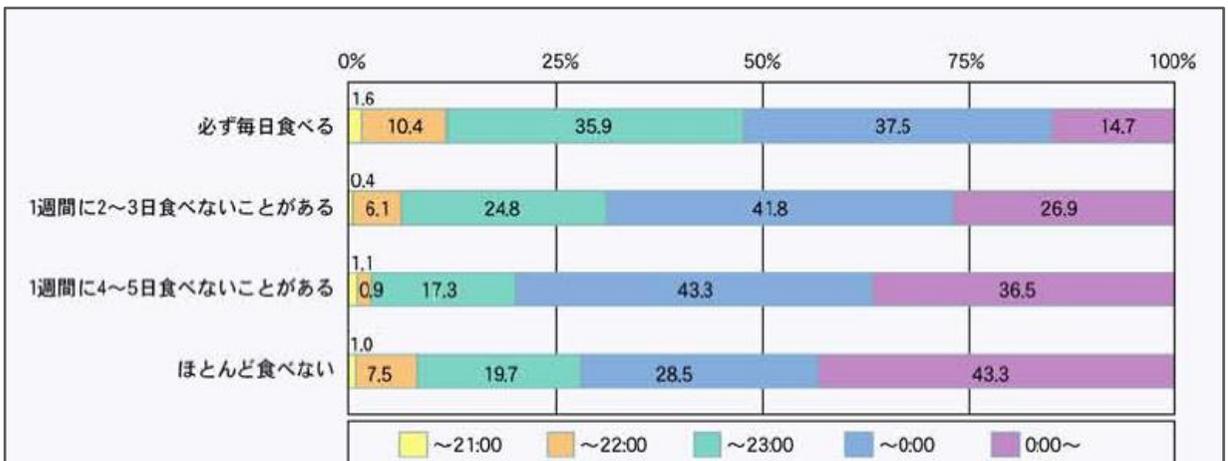


図4 朝食の摂取状況と就寝時刻の関係（中学校2年生）

【図3.4 出典：平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書(独立行政法人日本スポーツ振興センター)】