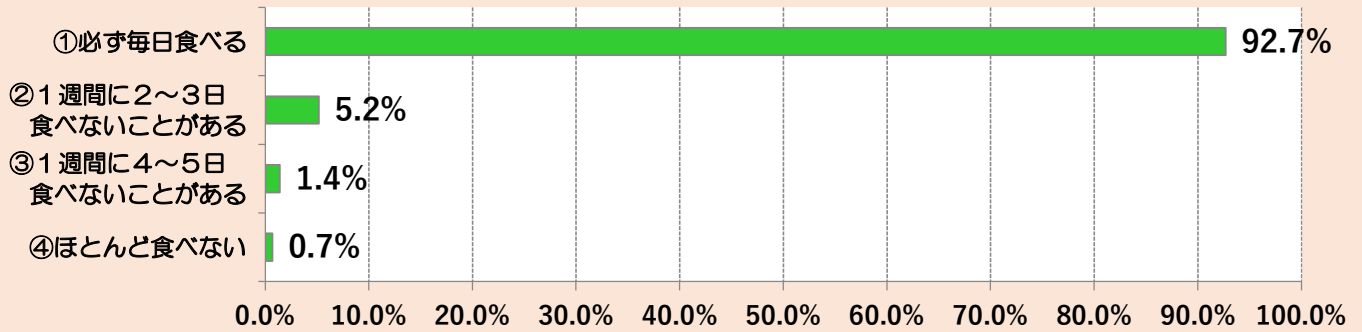


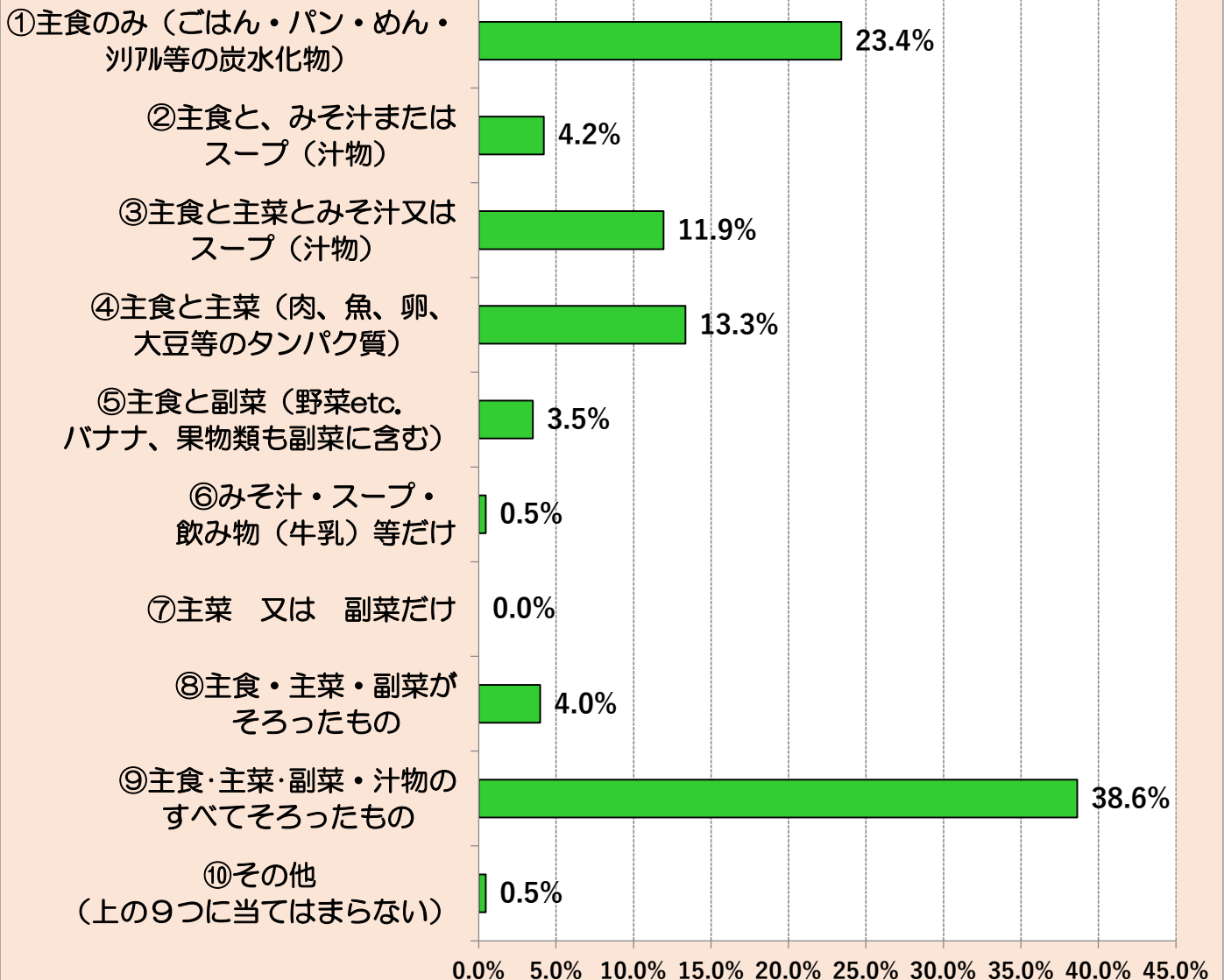
①

## 令和3年6月 食に関するアンケート結果

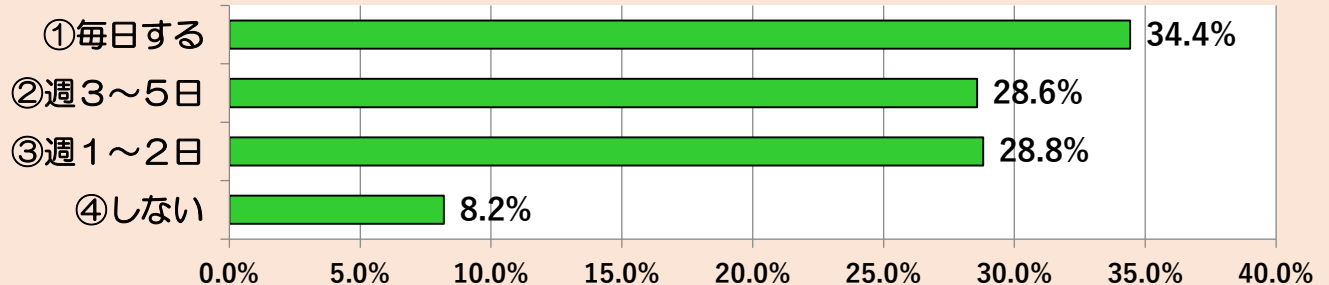
## 1. 朝ごはんを食べますか？

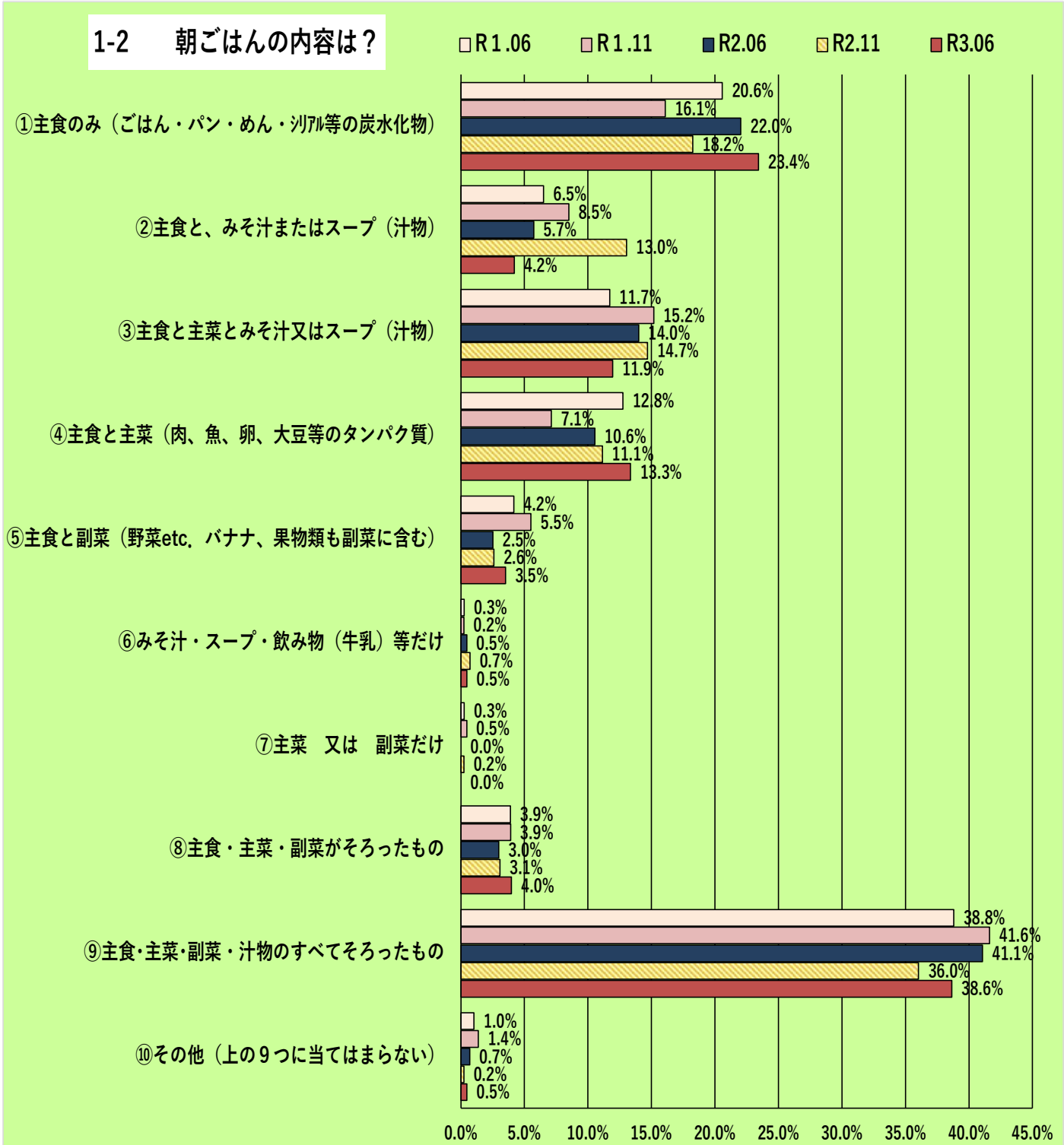
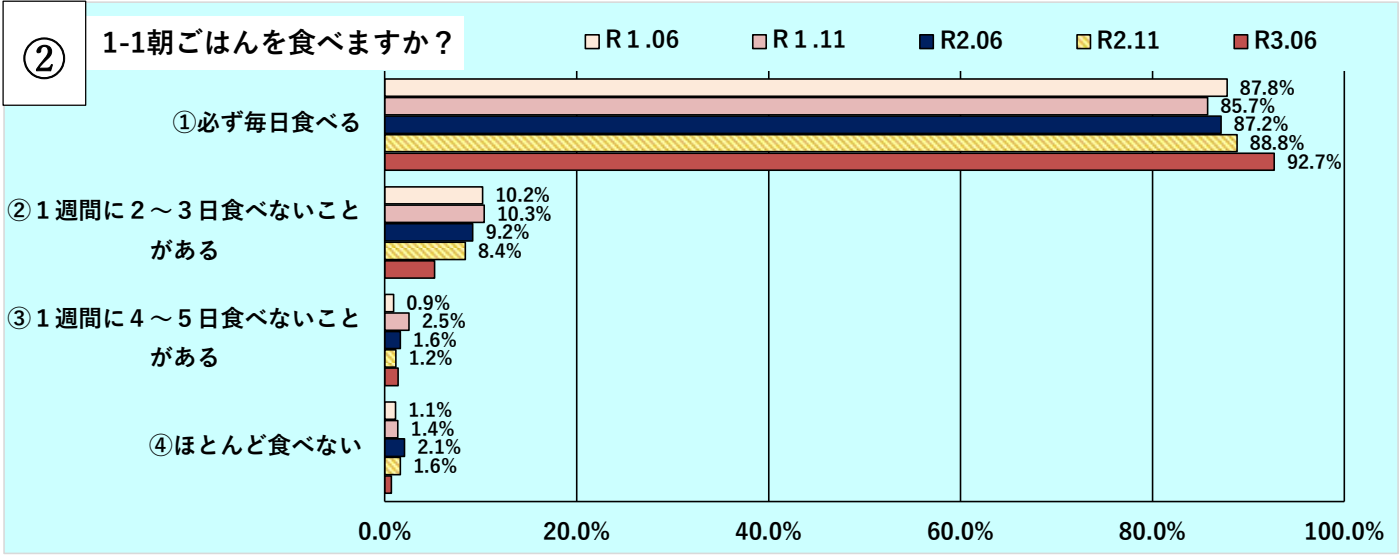


## 1-2. 朝ごはんの内容はだいたい次のどれですか？

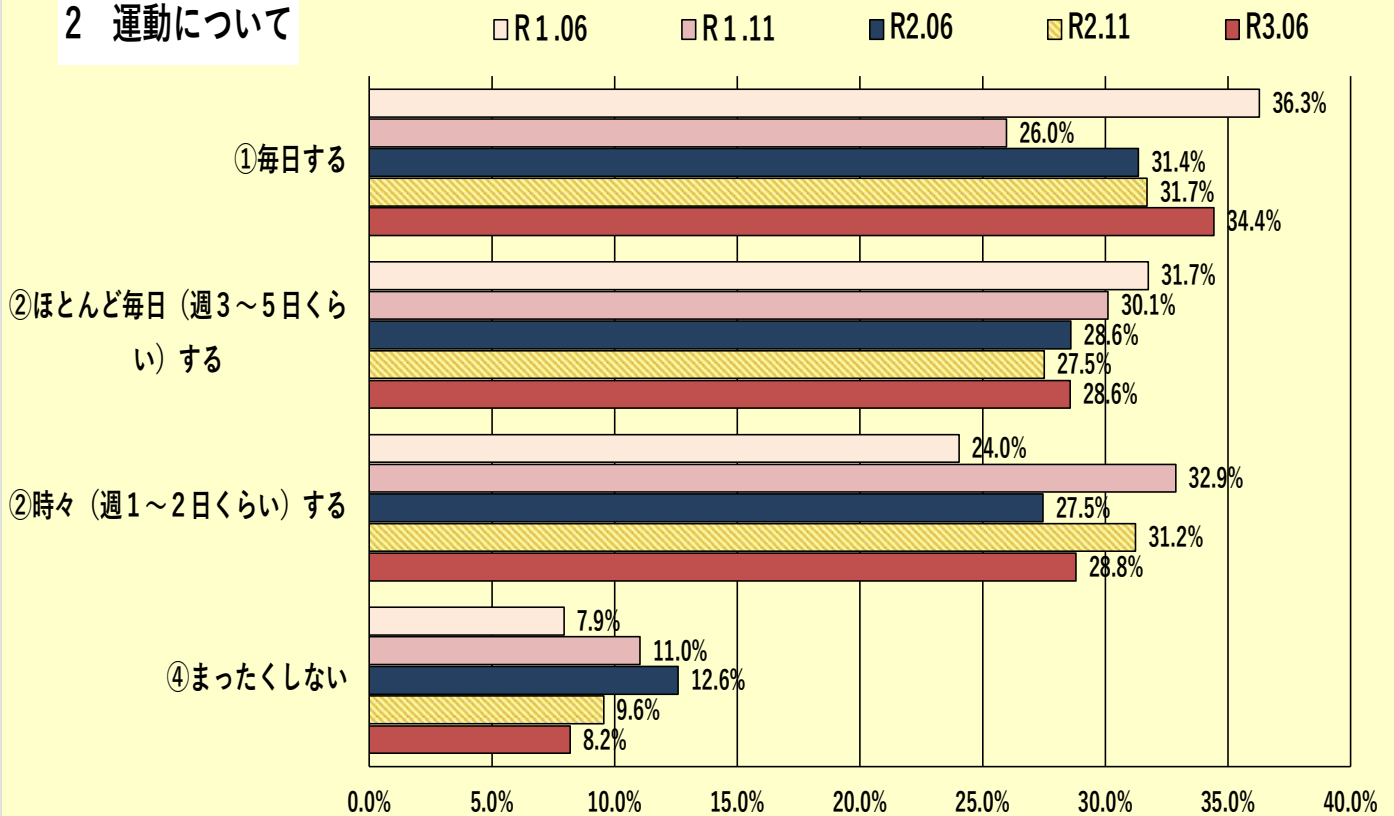


## 2. 運動について





## 2 運動について



上記 ①令和3年度6月実施のアンケート結果

②令和元年度6月、11月、令和2年度6月、11月、令和3年度6月に実施した5回のアンケート結果の比較です。

今回初めて「④朝食をほとんど食べない児童の割合」が1%未満となりました。

子供のうちに健全な食生活を確立することは、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

朝食を毎日食べることは、基本的な生活習慣を身に付ける観点から非常に重要であるため、第4次食育推進基本計画では、子供の欠食をなくすことを目標としています。

具体的には、令和7年度までに0%とすることとされていますが、近年増加しています。

牛島小学校では、この朝食指導を日々取り組んでいるためかと推測できます。

今後も保護者の皆様のご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。





# 早寝・早起き・朝ごはん



## ◆ 朝食の役割 ◆

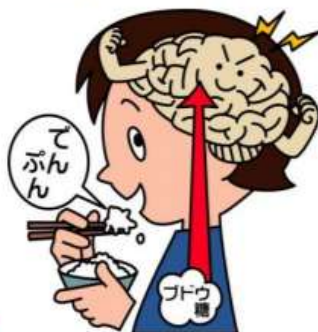
### ① 体温の上昇

朝食を食べることで睡眠中に下がった体温を上昇させ、血流をよくします。



### ② 脳のはたらきが活発になる

朝食をとると脳のはたらきに必要なブドウ糖が補給されます。



### ③ 排便をうながす

消化液の分泌が高まり、消化器系が活動を開始し腸のぜん動運動をうながします。



## ◆ 朝食がもたらす効果 ◆

朝食をとると今まで眠っていた脳や体にスイッチが入り、はたらきが活発になります。朝食をしっかりとってくる子どもはさまざまな能力が向上するという調査結果が出ています。

### ① 学力アップ

朝食を毎日食べる子どもは食べない子どもに比べて、テストの成績がよいという結果が出ています。朝食をとる習慣がある子どもは、脳のはたらきが活発になり、実力を十分発揮できることが分かります。



### ② 体力アップ

朝食をとると体温が上がるので、運動能力も活発になります。また、動きがスムーズになるとことで、ケガを防ぐことにもつながります。



### ③ 精神安定度アップ

朝食をとることで脳や体にエネルギーが行き渡り、精神を安定させます。イライラすることも少なく、学校での活動に意欲的に取り組むことができます。

