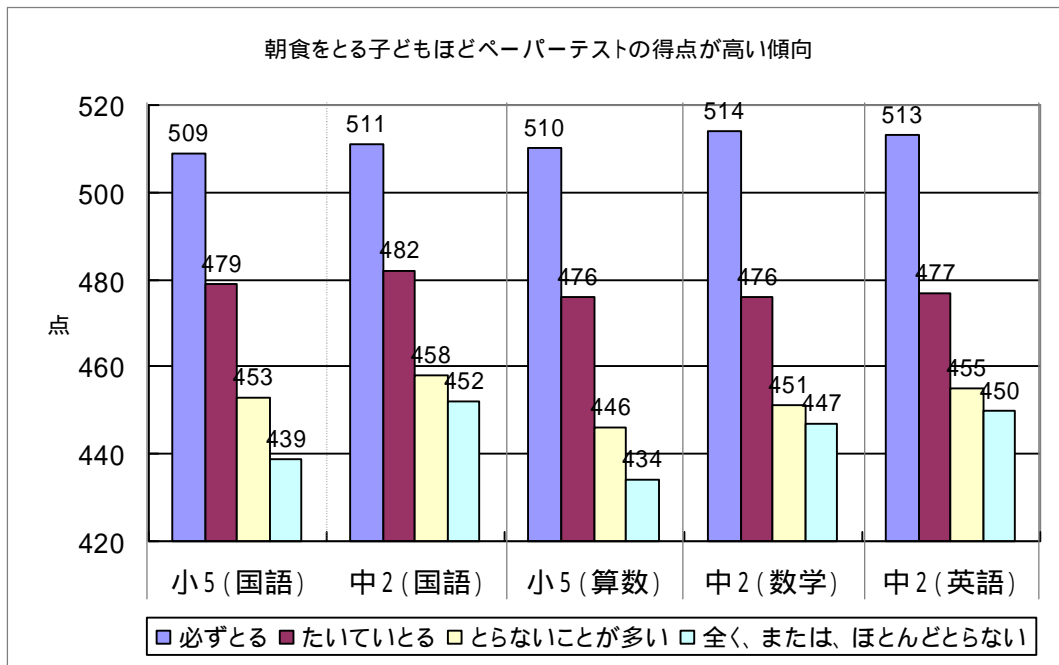


～食べっぺし！朝ごはん～

朝ごはんがテストに影響する？

国立教育政策研究所の「平成15年度小・中学校教育課程実施状況調査」によると、毎日朝ごはんを食べている子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向があるという結果が出ました。



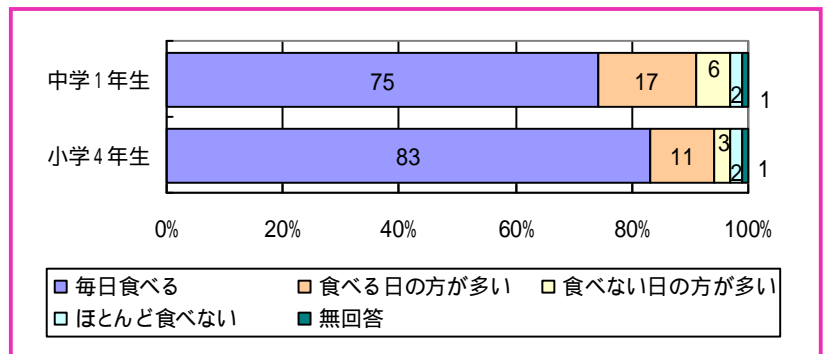
お腹が空くと、ボーっとしない？
なんだか勉強も頭に入らないんだ！



毎日朝ごはん、食べていますか？

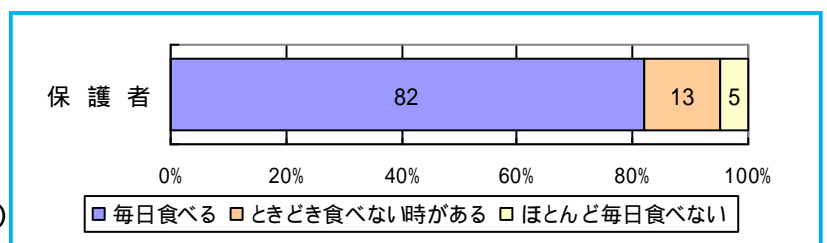
平成17年の調査によると、登米市でも朝ごはんを食べずに学校に行く子どもたちがいるという調査結果が出ました。

(平成17年 登米市の児童生徒食生活に関するアンケート調査より)



また、小学5年生・中学2年生の子どもを持つ保護者の方にも、朝ごはんを食べていない方がいるようです。

(平成18年 登米の食に関する実態調査より)



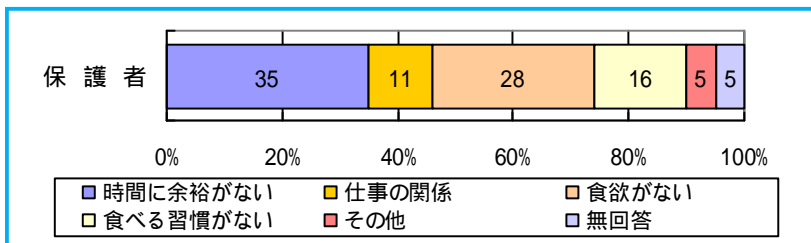
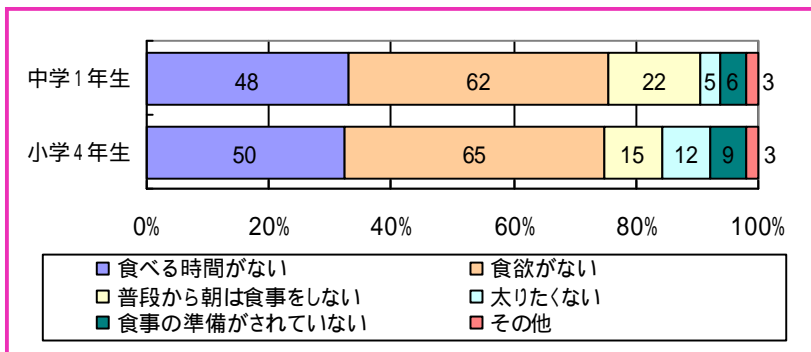
朝ごはんは家族で食べない!?

「なぜ朝食を食べないのか」お子さんとその保護者の方の理由を比べてみましょう。(平成17年 登米市の児童生徒食生活に関するアンケート調査(上図)及び平成18年 登米の食に関する実態調査(下図)より)

「食べる時間がない(時間に余裕がない)」「食欲がない」という回答がどちらも多いのがわかります。これらのお悩みを解消できるよう、[朝ごはんワンポイントアドバイス](#)を掲載しましたので、ぜひご覧下さい!

次いで多いのが、両者ともに「普段から朝は食事をしない(食べる習慣がない)」という回答です。

3度の規則正しい食事は、子どもたちの発育・発達だけでなく、大人にとっても生活習慣病予防の1つとして欠かせません。ぜひご家族で「朝ごはん」に注目し、生活習慣を改善してみてください。



朝ごはんワンポイントアドバイス

朝忙しいあなたは...



バナナや牛乳、野菜ジュースだけでも口に入れましょう。



~コンビニを上手に活用しましょう~

何かは食べているというあなたは...



プラスもう1品、食べましょう。



~「主食」を中心に、もう1品食べましょう~

他にも、こんな工夫もあります! あなたの「朝」にあった工夫をしてみてください

夜10時以降食べ物を口にしない。

いつもより10分早く起きる。

とりあえず何か飲む。

前日の残り物を活用する。

夜食はメタボの元にもなりますよ!

子どもたちは、朝ごはんが食べられるまで目覚めるのに20~30分かかります。

「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。

水やお茶、牛乳や100%ジュースをどうぞ。

冷凍庫や電子レンジなどを上手に利用しましょう。食中毒には気をつけて!