

サルビア

平成29年9月8日 第34号

毎日 朝ごはんを食べましょう ～熱中症予防と3つのよいこと～

9月5日（火）の朝礼では、子どもの健康的な生活を支える「朝ごはん」について、パワーポイントの画像を使いながらお話をしました。子どもたちは一部が隠してあるグラフを見ながら結果を予想したり、家庭科で学んだことや自分の知っていることを発言したりしながら「毎日朝ごはんを食べることのよさ」について考えました。

今回はその概要を紹介します。子どもたちには示さなかった「体調に関する表（裏面参照）」も掲載しましたので、ご家庭でも話題にしていただけると幸甚に存じます。

1 朝ごはんて熱中症予防 食事てとれる「水分」、「塩分」

今、みなさんは、毎朝担任の先生に黄色のカードを提出しています。それは、運動会に向けての熱中症予防チェックカードカードですが、その項目の中に、「朝ごはん」の項目があります。なぜ、朝ごはんの項目が入っていると思いますか。

「栄養をとるため」「活動するため」そうですね。

さらにもうひとつ、実は、朝ごはんを食べると、熱中症予防に必要な水分と塩分をとることができるからです。

画像の中にごはんがあります。ごはんはどうやって炊きますか。そう、お米に「水」を入れて炊きます。それから、みそ汁にも、たくさんの「水」が使われます。だから、朝ごはんを食べると体の中に「水分」がしっかりと入ります。また、みそには塩も含まれています。みそ汁を飲んでおくと、運動して汗で出て行ってしまう「塩分」を体の中に補給しておくことができます。 *注

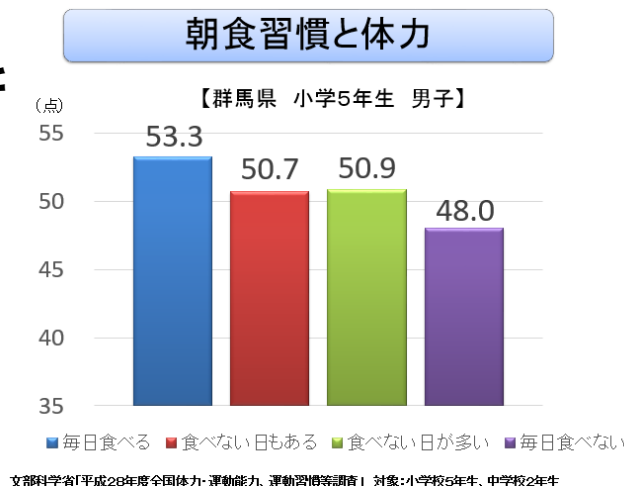


2 毎日朝ごはんを食べる 3つのよいこと

(1) 毎日朝ごはんを食べる子どもの方が 体力がある

右の表は、現在の6年生が5年生の時に実施した、文部科学省「平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の群馬県男子の結果です。

毎日、朝ごはんを食べている子どもの方が、体力得点が高い結果がでました。



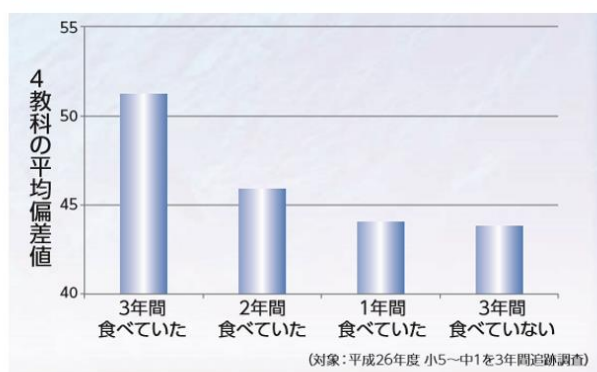
(2) 毎日朝ごはんを食べる習慣がある子どもほど学力が高い

下の表は、「仙台市標準学力検査、仙台市生活・学習状況調査」の結果です。平成26年度の小学校5年生から中学校1年生における4教科の成績と朝食習慣について、3年間追跡調査をしたものです。

その結果、毎日朝ごはんを食べることが習慣になっている子どもほど、学力が高い結果が出ました（左下の表）。

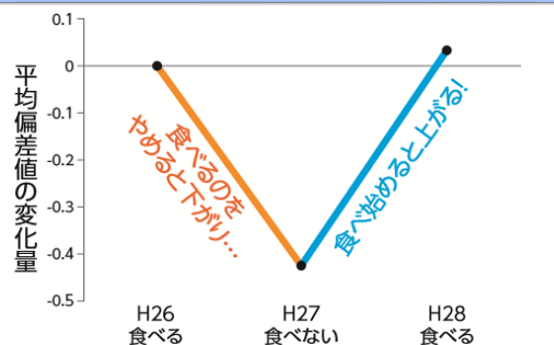
また、右下の表で、朝食習慣に変化があった子どもたちの成績をみたところ、朝ごはんを食べなくなった平成27年度には成績が下降し、再び食べるようになった平成28年度には、成績が上昇しました。

3年間の朝食習慣と学力



(仙台市標準学力検査、仙台市生活・学習状況調査より)

朝食習慣の変化に応じた成績の変化の例



(対象:両グラフとも 平成26年度 小5~中1を3年間追跡調査)
(仙台市標準学力検査、仙台市生活・学習状況調査より)

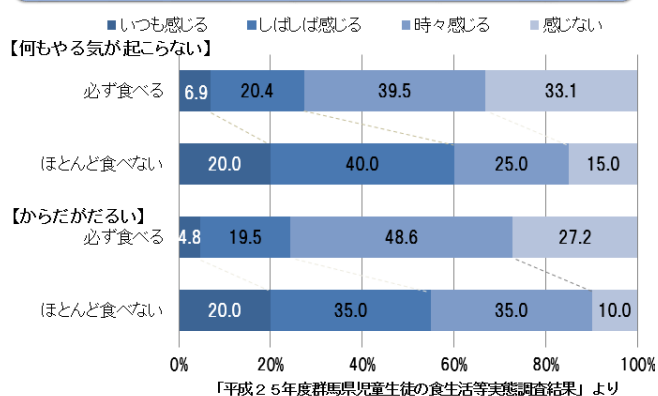
(3) 毎日朝ごはんを食べている子どもの方が体調がよい

右の表は、「平成25年度群馬県児童生徒の食生活等実態調査」の結果です。朝食の摂取と体調（何もやる気が起こらない、からだがだるい）の関係を示しています。

表から、朝食を必ず食べる子どもの方が、ほとんど食べない子どもよりも体調がよい傾向にあることがわかりました。

この結果からの推測ですが、朝ごはんを食べてこないことによる「やる気が起こらない」「からだがだるい」等の体調が、勉強や運動への取組にも影響を与えているのかもしれません。

朝食の摂取と体調の関係（小学校5年生） （何もやる気が起こらない、からだがだるい）



今日は、朝ごはんによる熱中症予防と、毎日朝ごはんを食べることによる3つのよいことについてお話ししました。

毎日を元気に過ごすためにも、しっかりと朝ごはんを食べてきましょう。

*注 今回、朝食の画像として、日本の伝統食である和食（ご飯とみそ汁）を取り上げましたが、子どもたちには、朝食はご飯やみそ汁でなくてもよいことはお話ししました。