

<家庭での食育 ～ 早寝早起き朝ごはん ～ >

子どもたちが健やかに成長し、意欲的に勉強や運動に取り組むためには、十分な睡眠、バランスのとれた食事、そして適切な運動が大切です。しかし、今日、就寝起床時刻の遅延、朝食欠食など、子どもたちの基本的な生活習慣の乱れが見られます。そしてこの生活習慣の乱れは、学習意欲や体力、気力の低下の要因の1つとされています。「全国学力・学習状況調査」結果から、朝食を食べている子どもほど、学習調査の平均回答率が高い傾向にあることが分かっています。さらに、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果からは、毎日朝食を食べている子どもほど、体力合計点が高い傾向にあることも分かっています。まずは、正しい生活習慣を身に付けることがとても大切であると言えます。

本校で昨年実施したアンケート結果からは、学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなり、朝食を欠食する子どもが増える傾向にありました。また、朝食の内容を見ると、パンやご飯など炭水化物のみの朝食の子どもが多く見られました。朝ごはんは1日のスタートです。お味噌汁やスープ、前日の残り物などを上手く利用し、少しでもバランスのとれた朝食を心がけたいものです。

本校でも、「早寝早起き朝ごはん」運動に取り組んでいます。家庭科の授業や集会等で子どもたちに声かけをしていきたいと思えます。ご家庭でも、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。