



気付き、考え、実行する茂木っ子

もぎたて通信



令和7年2月14日 第26号

文責：校長 北村 和則



2月生活目標

ていねいな言葉遣いを心がけよう。ろうかはしすかに「はさみ歩き」をしよう。

早寝・早起き・朝ごはん

学校評価において「早寝・早起き・朝ごはん（基本的生活習慣）が身に付いている」の肯定的割合が保護者68%・教職員69%と最も低い結果となっていました。そこで、今回は「朝食の重要性」について話したいと思います。

文部科学省が実施している「全国学力・学習状況調査」で、朝ごはんと学力が関係しているとわかりました。また、朝ごはんを食べることで、学力だけでなく心身ともにさまざまなメリットがあります。

1. 「授業中の集中力がアップする」

学力と最も関係のあるメリットが集中力の向上です。保護者の方も「午前中は集中力が散漫だった」という経験はないでしょうか？これは、脳の栄養不足が原因です。人間の体のなかでも、脳は大量のエネルギーを使う器官です。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、お米やパンといった主食から摂取できます。しかし、朝ごはんを抜くとこのブドウ糖が不足し、脳が空腹となって集中力が落ちてしまうのです。お米やパンなどの主食に加え、魚やたまごなどのたんぱく質もいっしょに摂取することで、より集中力を維持できるようになります。集中力が高まると、授業の内容も理解しやすくなるでしょう。授業の内容が理解できると、勉強もより楽しくなりますよね。朝ごはんを脳の栄養補給をして、集中力アップをめざしましょう。



2. 「規則正しく健康的な生活習慣が身に付く」

決まった時間に朝ごはんを食べることで、規則正しい生活習慣が身に付き、より健康に過ごせることも大きなメリットです。朝ごはんには、体内時計をリセットする効果があります。体内時計とは、体に備わっている約24時間のリズムを刻む仕組みのことです。朝ごはんを抜くと体内時計が乱れ、睡眠障害や生活習慣病などの体の不調につながるといわれています。

3. 「イライラせず、学校生活を楽しめる」

小学生～大学生を対象とした研究では、「朝食を食べることで、『イライラする』『集中できない』といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができていた」という結果が出ています。このように、朝ごはんを食べることで、より学校生活を楽しめる可能性があるのです。

朝食は、脳のエネルギー源であるブドウ糖を供給し、脳を活性化するだけでなく、体内時計を調整し、体の健康にも重要な役割を果たしています。

一般的には、朝食を食べてから1～2時間後に脳が最も活発になると言われています。朝食を毎日同じ時間に食べることで、体内時計が整い、脳の活動リズムも安定します。

朝はどのご家庭もバタバタと忙しい時間ではないかと思いますが、子どもたちが「今日も楽しかった。明日も楽しみ。」と思えるよう、朝食のご準備をお願いします。前日の夕食残りでもいいのではないのでしょうか。時間がない時は、「シリアル、牛乳、バナナ」でもいいと思います。子どもたちの集中力アップにご協力をお願いします。