

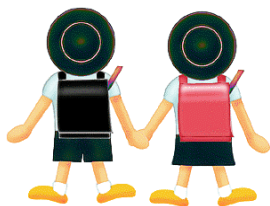
青少年育成センターだより

第88号 2020. 6. 1

防府市教育委員会生涯学習課

青少年育成センター

0835-23-3013



久しぶりに学校に子どもたちが帰ってきました。子どもたちの元気の良い声を聞くと私たち大人も元気になれるものですね。やはり、学校の主役、地域の主役は子どもたちです。子どもたちには、コロナに負けず、元気に活動して欲しいものです。

朝ごはんの大切さについて考える

コロナで学校が臨時休校になっていたせいで、「生活が少し乱れてしまったなあ」と感じている子どもはいませんか？きちんとした生活に戻すには朝ごはんからです。今号では、「朝ごはん」の大切さについて改めて考えてみましょう。

下記の表は、文科省が小学6年生と中学3年生に実施している「全国学力・学習状況調査」の昨年度の結果で、朝ごはんと学力の関係について示したものです。（数字は平均正答率です。）

質問事項	選択肢	小学校		中学校		
		国語	算数	国語	数学	英語
朝食を毎日食べていますか	している	65.6	68.1	74.8	62.5	58.0
	どちらかといえばしている	56.3	60.5	68.3	52.9	51.4
	あまりしていない	49.6	54.6	63.3	46.9	47.3
	全くしていない	45.3	51.6	60.6	44.9	45.7

小学6年生の朝食を毎日食べている児童と全く食べていない児童の正答率の差

国語 $65.6 - 45.3 = 20.3$

算数 $68.1 - 51.6 = 16.5$

中学3年生の朝食を毎日食べている生徒と全く食べていない生徒の正答率の差

国語 $74.8 - 60.6 = 14.2$

数学 $62.5 - 44.9 = 17.6$

英語 $58.0 - 45.7 = 12.3$

いかがでしょうか。朝食を毎日食べている子とそうでない子の学力の差はこれだけあるのです。「こんなに差があるのであれば食べさせなければ・・・」と思われた方が多いのではないのでしょうか。

なぜ、このような差が出るのでしょうか。お米やパンといった主食には脳や体のエネルギーになる糖質が多く含まれています。これが分解されてブドウ糖になり、脳に回ります。朝ごはんを食べないと、エネルギーが補給されず、頭が回りにくくなるので、朝食を食べる子と食べない子の差が出るのは当然のことなのです。朝食を作る親にとっては大変なことでしょうが、ぜひ子どものために頑張ってもらいたいものです。

ここで、提案をします。それは、「朝ごはんが作れる子どもに育てましょう」ということです。親が病気だったりして、どうしても作ることが難しいことがあります。そういう時には、自分で朝ごはんを作って食べるのです。小学生の高学年以上であれば作ることができるでしょう。自分で作るという経験をすれば朝食を作ることがいかに大変なことかを子どもが実感し、食事を作ってくれる親に対する感謝の気持ちをもつこともできるようになります。一挙両得です。

（文責＝青少年育成センター指導員 藤村）