

6月は 食育月間



毎日、朝ごはん

朝ごはん
食べた?

大正区は朝食を食べない子どもの割合が全国平均の約2倍と高く、生活リズムと食習慣の改善が課題となっています。朝食を抜くことは授業中の集中力低下につながり、学力や学習意欲にも影響を及ぼします。

朝ごはん

朝食が学力に及ぼす影響や、朝食に関する「令和元年度食生活・生活習慣アンケート」の結果は「こねこね大正4月号」でご紹介しています！



朝ごはんを毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

小学生や中学生
を対象とした研究では

家族や友人について「大切だ」「一緒にいて楽しい」などと肯定する気持ちが強いことが報告されています。

小学生～大学生
を対象とした研究では

「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ことが報告されています。

中学生、成人
を対象とした研究では

ストレスを感じていない人が多いことが報告されています。



朝ごはん



しっかり集中できる



イライラやストレスを感じない

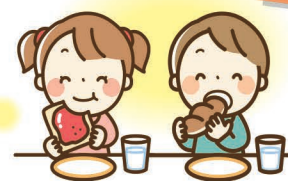


友達を大切だと思える

出典：農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの？

大正区の取り組み

朝食は、学力・体力・集中力アップの鍵であり、自己肯定感とも関係しています。大正区の子どもたちの頭と心と体を健全に育むためにも、朝食欠食対策は重要な課題です。大正区政として、「朝食欠食対策推進会議」をはじめ、朝食欠食の原因となるさまざまな課題へ包括的に取り組み、子どもたちが夢や目標を持ち、健やかに成長できるよう力を尽くします。



朝ごはん