

# 給食だより

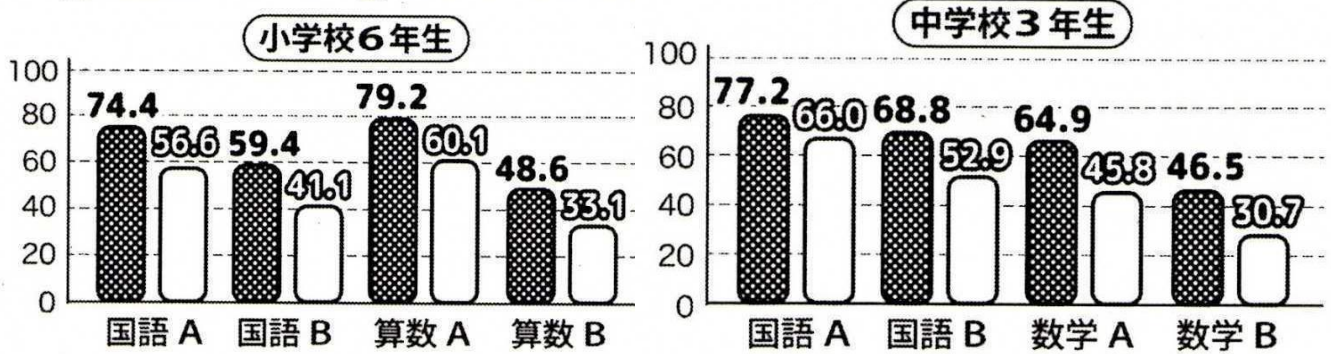


沼田小給食だより 令和2年10月9日

## あさ 朝ごはん と ぐりよく 学力の かんけい 関係

### 朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係

● 毎日食べている ○ 全く食べていない



\* 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(2016年度)

朝ごはんを毎日食べている人ほど、テストの正答率が高い傾向があります。

その理由は・・・

#### ① 脳がはたらくから

朝起きたとき、脳の栄養は空っぽです。それは、眠っている間も脳は活動し、起きているときと変わらないくらいエネルギーを使っているからです。

朝ごはんを食べて、脳にエネルギーを補給することで、脳もよく働きます。



#### 脳の栄養になるのはブドウ糖のみですが・・・

ブドウ糖を多くふくむ食べものはごはんやパンなどの炭水化物。しかし、炭水化物だけを食べた人の計算速度は、食べていない人とあまり変わらないという調査結果が出ています。脳がきちんと働くためには炭水化

脳の栄養  
ブドウ糖



物だけではだめ。ブドウ糖を体の細胞がきちんと使うためには、その他の栄養素も必要です。

#### 脳は・・・



脳は、6歳で大人と同じくらいまで成長します。さらに12歳まで脳の神経細胞(シナプス)同士がつながり、脳が完成します。シナプスの成長にはいろんな栄養が必要で、1食で7品目以上食べると良いと言われています。

## ② 体温が上がるから

眠っている間は、体を休ませるために体温が下がります。朝起きて、活動モードに切り替えるためには、朝ごはんの力が重要です。さらに運動すると体温が上がりやすくなり、血流も良くなり、脳に栄養がたくさん送られるようになります。歩いて登校することは脳にもいいのですね。



## 夜型の子どもの体温リズム



夜型の子どもの体温リズムは、普通の体温リズムから数時間ずれてこんでいます。本来なら眠っている時の低い体温で起こされるため、体は目覚めず、活動しようとしても動きはにぶく、無気力でやる気が出なくなります。逆に夜に体温が高くなるため、なかなか寝つけないという悪循環になっていきます。

★ 朝ごはんを食べれば学力が上がると言い切れない部分もありますが、朝ごはんをしっかり食べる習慣のある人は、がんばっただけ、力が身につくための脳がきちんと作られている可能性が高いと言えます。



## わが家の「朝ごはんでは学力アップ作戦」

10月10日から17日の中で、3日間決めて取り組んでいただきたいと思います。

目標の品目とわが家の工夫は、お子さんと相談して決めて下さい。

脳のシナプスが成長するためには7品目以上食べると良いそうですが、東大に現役で合格した人は平均して18品目食べていたという調査もあります。

### <数え方のルール>

- ①例えば、ごはん、わかめ、たまごで3品目となります。料理ごとではなく、食材一つ一つを数えます。
- ②同じ食材は、2つの料理に入っても1つと数えます。
- ③水、麦茶は数えません。
- ④さとう、みそ、マヨネーズ、油は数えますが、それ以外の塩・こしょうなどは数えません。

### <食材を増やす工夫>

- みそ汁やスープに具をたくさん入れる。
- 前の日に煮物などのおかずを作っておく。
- くだものやチーズを食べる。
- お手伝いしておかずを増やす。



※10月21日(水)まで担任へ提出してください。