

令和 8年 8月号



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子



ジリジリと…日差しが強い毎日ですね。暑い夏を元気に過ごすには、生活リズムをくずさないことも大切です。
大人も子どもも元気に夏を楽しみましょう！



幼少期から大切にしたい…『早寝・早起き・朝ごはん』

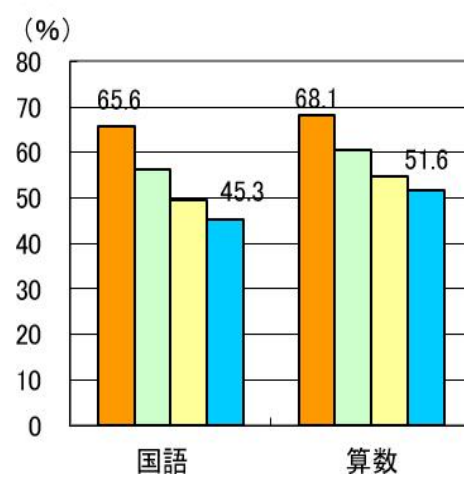
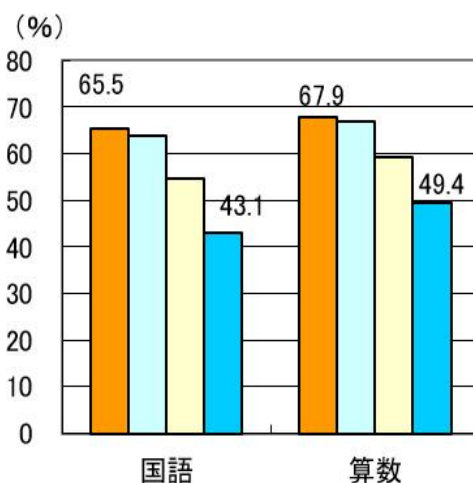
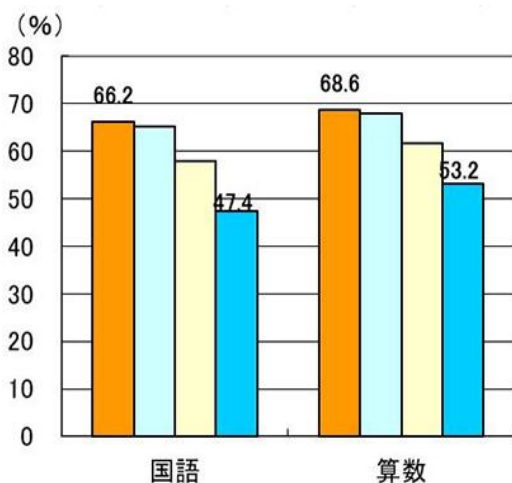
『早寝・早起き・朝ごはん』で学力アップ？！

全国学力テスト 平均正答率のグラフです。文部科学省の調査によると、就寝・起床リズム・朝食摂取の習慣がある子どもほど、テストの平均正答率が高い傾向にあったと報告されています。

【毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか】

【毎日、同じくらいの時刻に起きていますか】

【朝ごはんを毎日食べていますか】



● している(食べている) ● どちらかといえばしている(食べている) ● あまりしていない(食べていない) ● 全くしていない(食べていない)

(データ)平成31年全国学力・学習状況(文部科学省)

幼児期は『学ぶための土台を育てる時期』

幼児期に身についた『早寝・早起き・朝ごはん』の習慣は、小学校以降の生活リズムや学びを支える大切な土台になります。

朝ごはんを食べると…

- ① 脳と体のスイッチが入る
- ② 体温が上がり、元気に遊べる
- ③ 集中して話を聞いたり、活動に参加しやすくなる
- ④ 排便リズムが整いやすくなる



幼児期は、たくさん遊び、よく食べ、ぐっすり眠ることで、心と体が大きく育つ時期です。毎日の『早寝・早起き・朝ごはん』を大切にしていきたいですね。

朝ごはんパワーで
夏を元気に過ごそう！

