

食育Q&A

朝ごはんはんと学力の関係



個別指導キャンパス 代表 福盛 訓之さん

「成績を(効率的に)伸ばすにはどうしたらいいですか」。学校や塾でよくある光景だ。座学以外にも生活習慣を見直すだけで成績に影響することがある。それが「食育」だ。約20年、学習塾を運営し、数多くの生徒を見てきた大阪の学習塾の代表に食育の重要性について伺った。

食育とは？

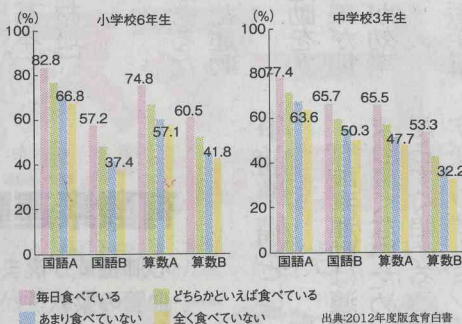
最近、偏った栄養摂取や朝食欠食による食生活の乱れによる肥満・痩身(そうしん)傾向など、子どもの健康を取り巻く問題が深刻化しています。この問題を解決するのが食育です。2005年に食育基本法が、2006年に食育推進基本計画が制定され、子どもが「食」の正しい知識と食習慣を身に付けることができるように積極的な取り組みが重要となっています。

学力との関係は？

図のように、朝ご飯を毎日食べている小中学生に比べて、全く食べていない小中学生は学力調査でマイナス20%という低い結果が出ています。これは算数でも国語でも共通であり、朝ご飯を食べることと学力には相関関係があるようです。朝ご飯は、脳に必要なエネルギーで、しっかりと食べることで午前中の集中力が違うのです。

食事は楽しく！

1人で食事をとるか、家族みんなと一緒に食事をとるかによって、心身の状況に影響することが明らかになっています。1人で食べる子どもは普段の生活でも疲れやすく、イライラすることが多い傾向が見られます。

朝食の摂取と
学力調査の平均正答率との関係食育で身に付く
ことは何ですか？

食事のあいさつをきちんとすることを通して、食べ物を大切に感謝の心を育みます。また、好き嫌いせず栄養バランスよく食べることや、食事のマナーなどの社会性、安全や品質など食品を選択する能力、地域の産物や歴史といった食文化の理解など、多岐にわたります。

子どものうちに習慣化

成長期の子どものための食育は、子どもが一生にわたって健康に生きていくことができるように行われるものです。子どもの頃に身に付いた食習慣を大人になってから改めることはとても困難です。生活習慣病の予防は子どもの頃の食生活から取り組む必要があるのです。