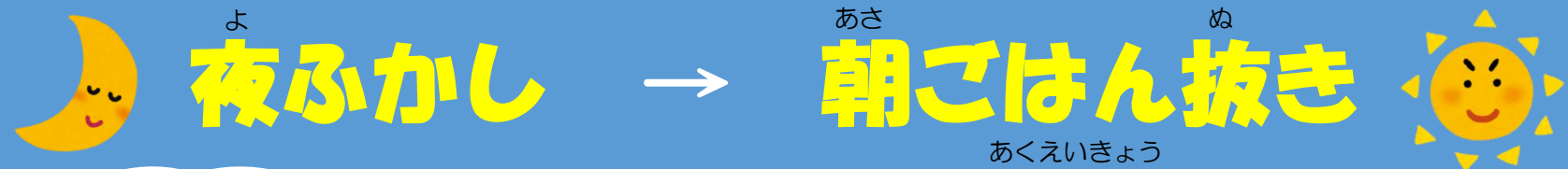
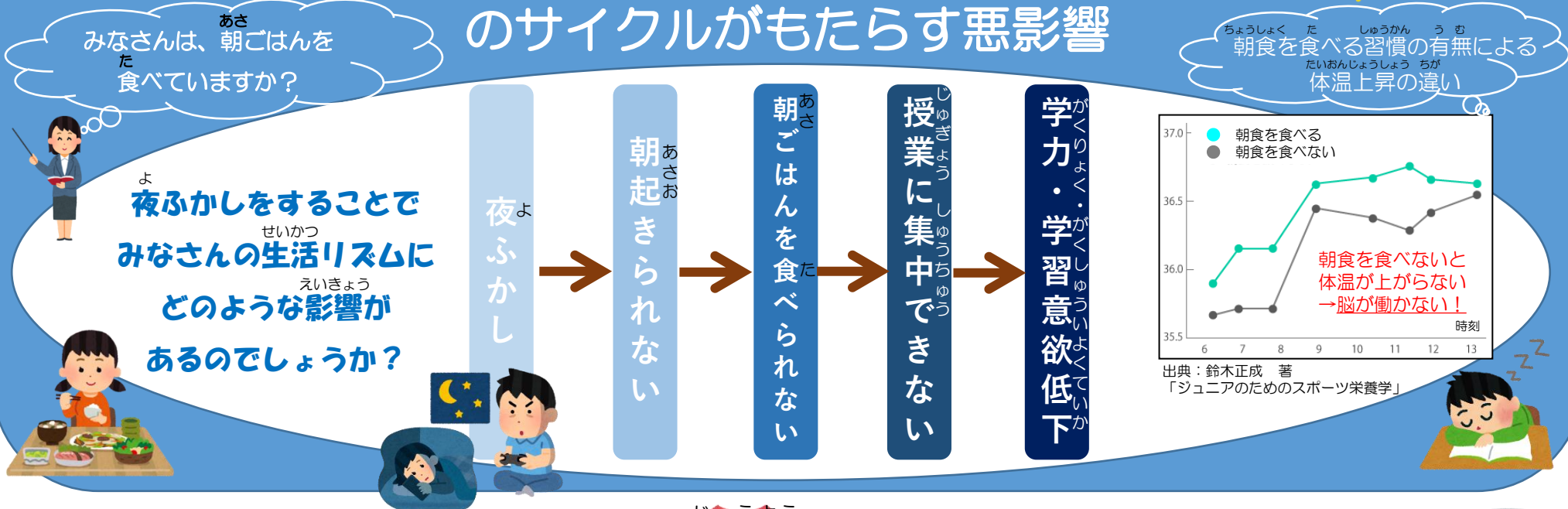


「朝ごはん」が学力・集中力アップの鍵になる！！



のサイクルがもたらす悪影響



しなのき劇場

「朝ごはん」で体も頭もシャキーン！

ティリアン、早くおにごっこしようよ！
今日こそきみに勝てるように、朝ごはんを
モリモリ食べてきたよ！

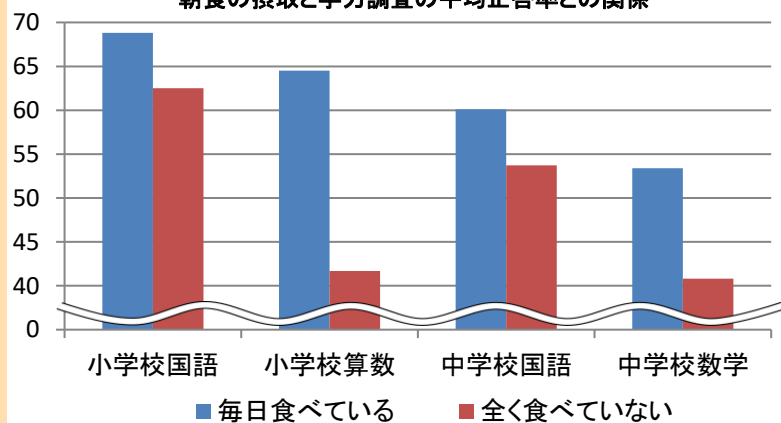
わたしも負けないよ！朝ごはんをモリモリ
食べてきたなら、勉強もがんばれそうだね。

なんで勉強？朝ごはんは運動のための
エネルギー補給じゃないの？

勉強をがんばるための頭のエネルギー補給でも
あるんだよ。下のグラフを見てみてよ！

「朝食を毎日食べていますか？」
(令和6年度 全国学力・学習状況調査／長野市)

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



毎日食べる朝ごはんが、大事なんだね。
朝ごはんを食べて、体も頭もシャキーン！
朝ごはんは、みんなの幸せスイッチだね。

じゅうよう

重要！

「早寝早起き朝ごはん」

健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」を
はじめとした規則正しい生活習慣が大切です。

朝食を抜くと疲れやすい、太りやすい、集中力
が続かない、生活習慣病の引き金のひとつに
なっているとも言われています。

