



確かな学力を育むために『毎日食べよう朝ごはん』

文部科学省の「全国学力・学習状況調査」では、朝ごはんを毎日きちんと食べると回答している児童生徒は、食べないことが多い・食べないと答えた人より、学力調査の平均正答率が高いという結果が出ています。

全国で、今月の24日に平成25年度全国学力・学習状況調査（対象：小学6年と中学3年）が行われる

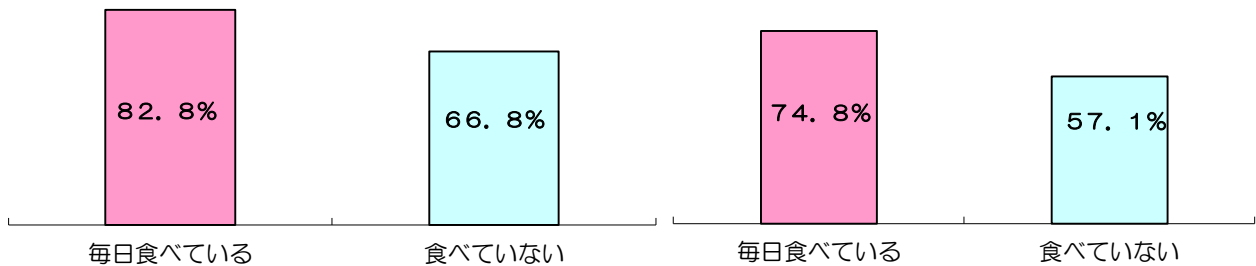
○平成24年度 全国学力・学習状況調査結果より（対象：小学6年と中学3年）

朝ごはんを毎日食べていますか



小学校国語A（知識）の平均正答率（全国）

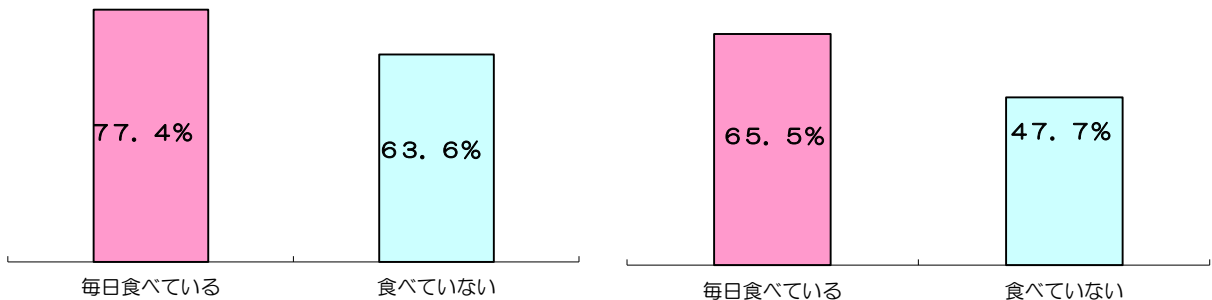
小学校算数A（知識）の平均正答率（全国）



平均正答率とは・・・すべての児童生徒の正答率を平均した値です。いわゆる「平均点」と同じようなものと考えてください。

中学校国語A（知識）の平均正答率（全国）

中学校数学A（知識）の平均正答率（全国）

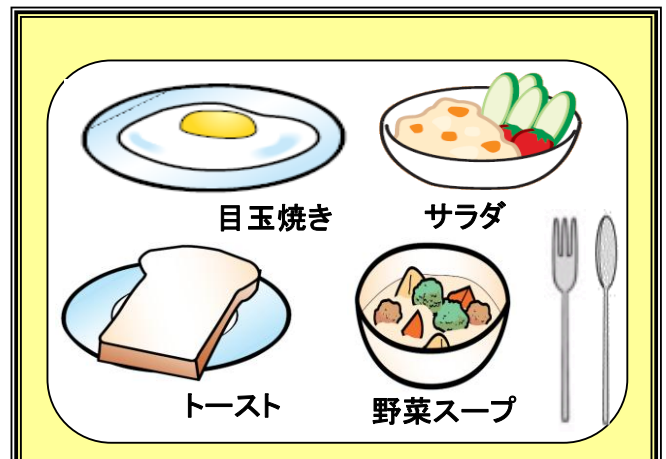
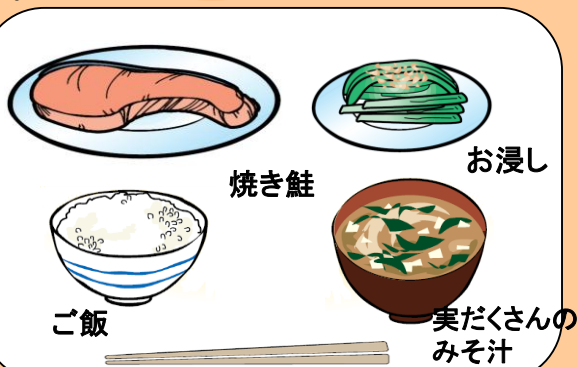


朝食を目で見て味わったり、手を動かして食べたりすることで体全体が目覚めていきます。また、朝食を毎日食べる習慣をつけることで、生活リズムを整えることもできます。

脳を働かせるために必要なエネルギー源である炭水化物を多く含む食品を中心にバランス良く食べて脳を働かせましょう。



おすすめ



和食

洋食