

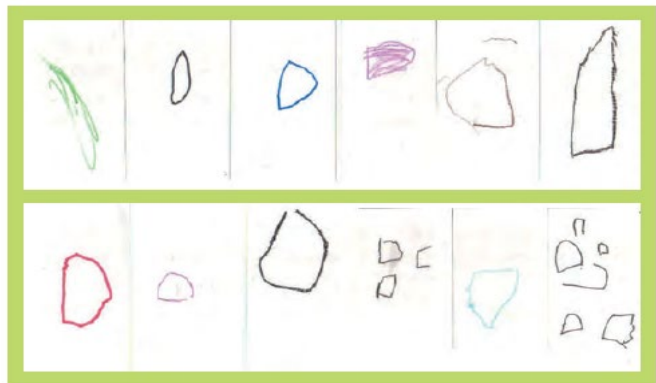
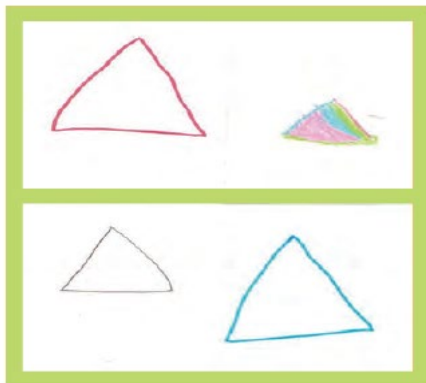
早寝早起き朝ごはんと脳科学

近年、子どもたちの生活習慣の乱れが、学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。また、不規則な生活リズムが、脳の中で認知（見たもの）と運動（模写する）を統合する機能に影響を与えることがわかっています。さらに、睡眠は記憶の整理や定着と関連しているため、睡眠不足は小学校以降学力の低下につながります。

＜5歳児に三角形を見せて、それを模写してもらった結果＞

生活リズムが整った
5歳児が描いた三角形

生活リズムが乱れた
5歳児が描いた三角形

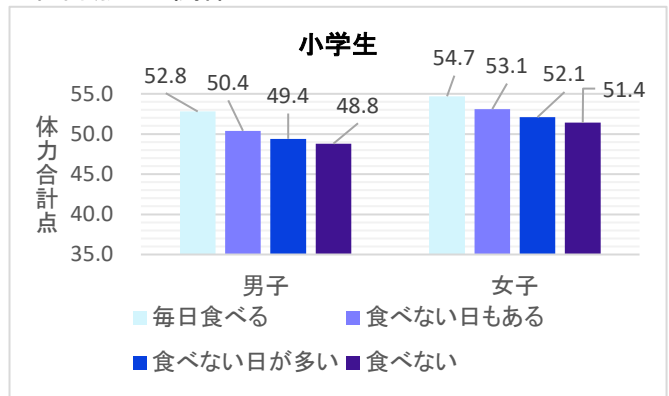
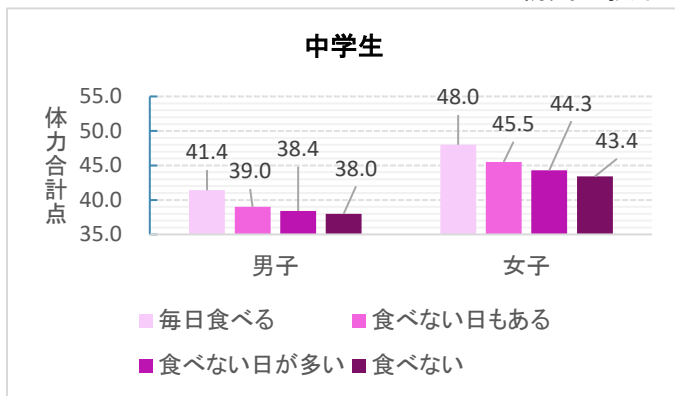


出典：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 「心と体の元気のヒミツ 早寝早起き朝ごはん」

ご存じですか？ スポーツと朝ごはん

スポーツ庁の調査でも、朝食を毎日食べる子どもの体力は高い値を示すことが分かっています。しっかり食べて体力テストの自己ベストを目指しましょう！

＜朝食の摂取と体力合計点との関係＞



出典：スポーツ庁 「令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」

家庭教育に関するコラムを配信中！
『必見！！家庭教育のススメ』
是非ご一読ください♪

高松市 家庭教育コラム



作ってみよう！簡単！朝ごはんレシピ♪



【材料（1人分）】

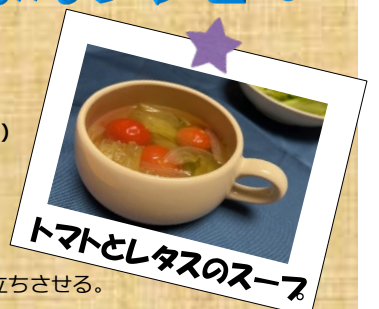
- ミニトマト・・・3個(トマト30gで代用できます)
- レタス・・・40g
- コンソメ・・・小さじ1（キューブタイプ1/2個）
- 塩・こしょう・・・少々
- 水・・・200cc

【作り方】

- ①ミニトマトのヘタを取る。レタスを一口大にちぎる。
- ②鍋に水を入れて沸騰したら、ミニトマト、コンソメを入れてひと煮立ちさせる。
- ③レタスを入れ、弱火にし、塩・こしょうで味を調え、手早く火を止める。

※レタスは色が変わりやすいので、火の入れ過ぎに注意！

【一口メモ】 包丁いらずの簡単スープです。サラダに使う野菜も加熱すると一味変わります♪



トマトとレタスのスープ

引用(レシピ提供)：高松市食生活改善推進協議会