

みなさん、こんにちは。県立生涯学習推進センターメールマガ担当です。

1月14日と15日は大学入試共通テストです。今年は約51万人の方が志願しているそうです。先日の新聞には、県内の私立高校で、専願入学試験が実施されたという記事がありました。これから受験シーズンが本格化しますので、受験生のみなさんには、準備をしっかりと、全力で試験に臨むことを願っています。

さて、みなさんは、「受験飯」という言葉を知っていますか。受験飯とは、株式会社明治がおススメする受験生向けの食の提案です。「朝食×タンパク質×お手軽」をコンセプトに、朝食レシピ等を紹介しています。

その中で、朝食の大切さについて次のように説明しています。

「朝食には、睡眠中に低下した体温を上昇させて、休んでいた脳や身体をウォーミングアップさせる働きがあります。朝ごはんは体にとって一日の始まりを知らせくれる目覚まし時計のような役割を持っているのです。」

【参考HP】 <https://www.meiji.co.jp/learned/jukenmeshi/>

朝食を食べることで、規則正しい生活習慣のリズムが自然と整い、学習意欲や気力が高まるというわけです。

受験に限らず、朝ごはんの大切さは、さまざまところで紹介されていますが、今年度の全国学力・学習状況調査で「朝食を毎日食べていますか」の設問に対し、岩手県の子どもでは、小学生の12.7%、中学生の15.3%が毎日食べていないという結果でした。年々割合は減ってきていますが、まだまだ課題です。

文部科学省では、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会と連携し、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進しています。「早寝早起き朝ごはん」全国協議会のHPには、「めざましごはん」キャンペーンとして朝ごはんの大切さ等を分かりやすく紹介しています。

- ・「朝ごはんを食べないと？」
- ・「朝は時間がないけれど」
- ・「朝食は9時まで！」
- ・「めざましデータBOX」

【参考HP】 <https://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasai/about/>

毎日朝食を食べる習慣を小さいころから身に付けていることは、結果的に受験のアドバンテージにつながるかもしれませんね。

ちなみに、我が家の受験飯はシチューです。栄養のバランスがとりやすく消化にも良いだけでなく、「栄光を手中に収める」と縁起担ぎにもなっています。

☆子育てに関する悩みを一緒に考えます☆

子育て電話相談「すこやかダイヤル」 0198-27-2134

☆メルマガへのご感想、アドレス変更・配信停止はこちらへ(^_^)/

kosodatem@pref.iwate.jp

★=====★

【発行・文責】岩手県立生涯学習推進センター

【HP】 <https://manabinet.pref.iwate.jp/hp/>

【Twitter】 <https://twitter.com/manabinetiwate>

★=====★