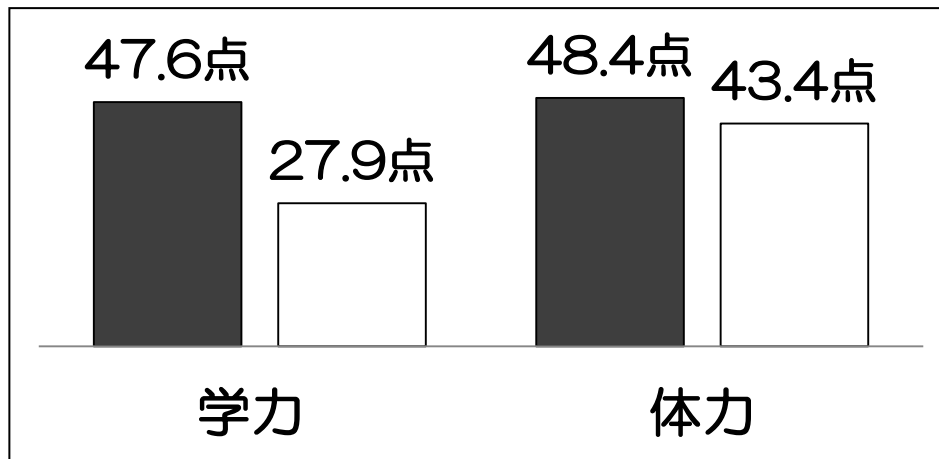


# 9月 朝食をしっかりと食べよう！



## クイズ

このグラフの点数の違いは、ある生活習慣の違いです。その生活習慣とは…？



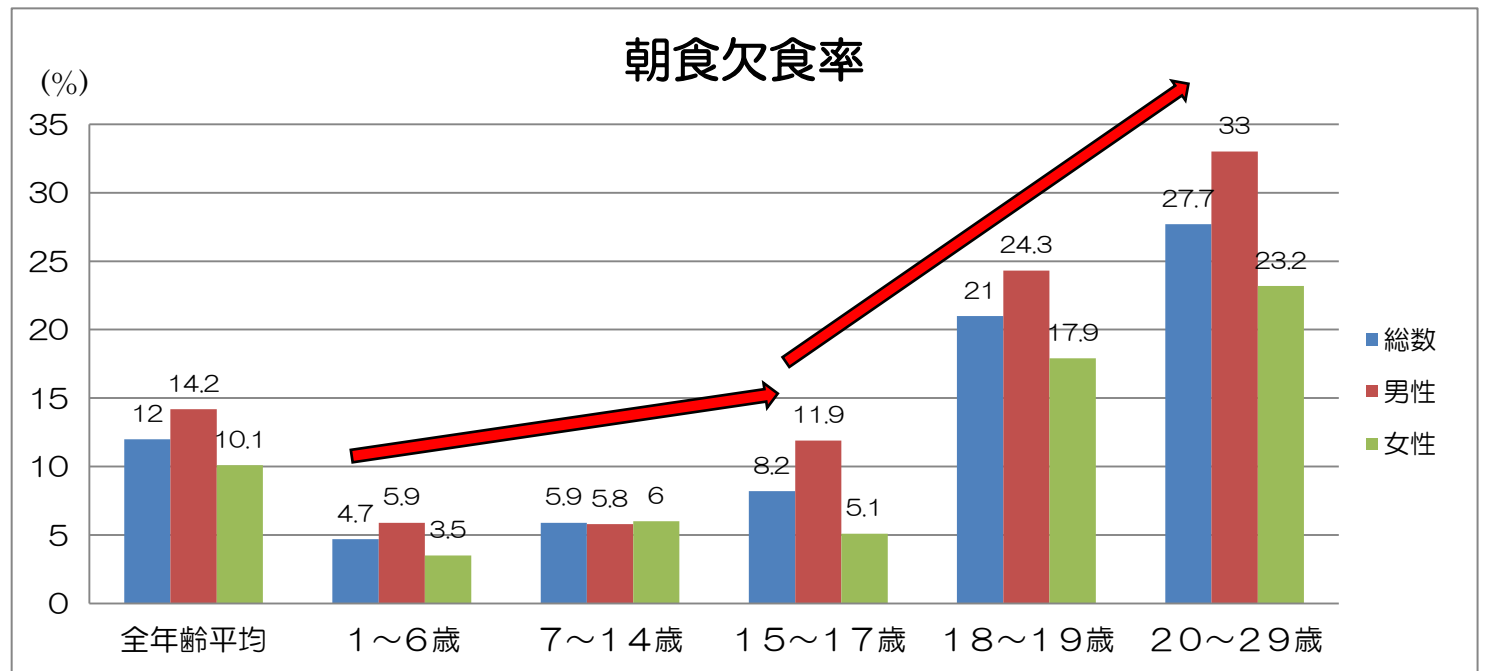
答えは**朝食**です！グラフのグレーは朝食を毎日食べている人、白は全く食べない人の結果です。朝食を毎日食べている人は、学力も体力も平均点が高いことがわかります。

やっぱり朝食って大切なんだね！



でも、朝食を食べていない人は…？

朝食の欠食は、小学生より中学生、中学生より高校生と、年齢があがるにつれて増える傾向にあります。小学生のときは朝食を食べていたのに、中学生になってから食べなくなった…なんて人はいないでしょうか？



朝食を食べられない理由は…？



携帯電話

ついつい夢中になってしまうゲームやテレビ、携帯電話…



夜食

お腹がすいてきて食べてしまう夜食。



夜ふかし

気付けば、こんな時間…



朝ねぼう

起きたらすでに登校時間！時間もなし、夜食のおかげでお腹もすいてないし、朝ごはんは食べないでいいや！

## 悪循環



自分の生活を見直そう！

朝食を食べられない人は、自分の生活をもう1度見直してみましよう！まずは一口食べるところから始めましよう。学力や体力を上げるためにも、生活リズムを整え、朝食をしっかりと食べましよう。

### さあ、さっそく実践しよう！ 早寝・早起き・朝ごはん