

年が明け、新学期。入試や学年末のテストが間近になり、子どもが良い成績を収めることができるか不安な保護者も多いのではないのでしょうか。成績を伸ばすためには、勉強すること以外にどんなことが大切なのでしょう。約25年間学習塾を運営し、数多くの生徒を見てきた「個別指導キャンパス」代表の福盛訓之さんは、子どもの生活習慣を見直すだけで成績に影響することがあると言います。子どもに対する生活面のサポートについてお聞きしました。

# 子どもの食事について



個別指導キャンパス 代表・福盛訓之さん

お問い合わせ先: (0120) 934830

「生徒一人一人に合わせたオーダーメイドカリキュラムを作成し、集中的に強化します」と話す福盛代表

「子どもの成績を伸ばすためには、家族のどのようなサポートが重要でしょうか。」

体調管理のサポートが大切です。お子さまが休みの日でも規則正しい生活ができるようにサポートしてください。毎日、早寝早起きする環境づくりや、風邪をひかないよう手洗いがいをさせるのも重要です。中でも、大切にしてほしいことが「子どもの食事」です。

「子どもの食事について、どういう所に気をつけるべきでしょうか。」

食事のうち、特に気をつけていただきたいことが朝ごはんを毎日食べることです。朝ごはんを毎日食べている小学生に比べて、全く食べてい

ない小中学生の学力は、全国学力・学習状況調査でマイナス20%という低い結果がでています。これは算数でも国語でも共通であり、朝ごはんを食べることで学力には相関関係があるようです。朝ごはんは脳に必要なエネルギーなどで、毎日しっかりと食べることで午前中の集中力が違うのです。

「食事の習慣は学力にも影響するのですね。他にも、子どもの食事で気をつけることはありますか。」

一人で食事をとるか、家族みんなと一緒に楽しい雰囲気の中で食事をとるかによって、子ども心身の状況に影響することが明らかになっています。一人で食べる子どもは普段の

生活でも疲れやすく、イライラすることが多い傾向が見られます。

また、偏食は意欲や好奇心などの性格形成の阻害要因になると言われています。子どもの発達に合わせたいろいろな食品や料理に慣れさせるようにすると良いです。

「子どもの健康のためだけでなく、勉強のためにも家庭の食生活を見直していく必要がありますね。」

成長期の子どもの対する食事の習慣は、子どもが一生にわたって健康に生きていくために重要です。子どもが効率よく勉強を進め、受験やテスト本番で実力を発揮するためにも、普段の食事を大切にしたいと思います。