

【報道関係各位】

2012年7月23日

ベネッセコーポレーション 広報部

ー夏休み充実のカギは、朝ごはん!? 毎日朝ごはんを食べた子どもは学習時間も長い傾向ー
進研ゼミ小学講座とクスパが共同開発した夏休み向け「朝ごはんレシピ」を特設サイトで全公開

～いよいよ夏休みもスタート! お子さまの朝学習、保護者の方の朝ごはんづくりを応援
 「おはチャレ」サイトで、親子の充実した夏休みを応援中!～

株式会社ベネッセコーポレーションの通信講座「進研ゼミ小学講座」は、多くの小学校の夏休みスタートを目前に、親子の夏休みを応援する「おはようチャレンジ習慣 Webサイト」(<http://www.benesse.co.jp/s/oha/>)で「小学生が喜ぶ、朝ごはんレシピ」夏休み全42日分を、公開します。

ベネッセ教育研究開発センターが、2009年に実施した「小学生の夏休み調査」の結果によると、「毎日朝ごはんを食べた」子どもの方が、よく学び、よく遊び、充実した夏休みを過ごしていたと保護者が評価している傾向にあることがわかりました。

規則正しい生活が大切なのは分かっているけれど、長い夏休み。暑さで食が進まない季節でもあり、保護者の方は、朝ごはんメニューに、きつとお悩みではないでしょうか?

そこで、「進研ゼミ小学講座」は、初めての試みとして「クスパ」と共同で、夏休みの親子を応援する「42日分の朝ごはんレシピ」を開発。いよいよ本格的にはじまる夏休み、充実した夏休みを過ごしていただくための、レシピの詳細を紹介します。

※おはようチャレンジ習慣「おはチャレ」を紹介した Web サイト
 : <http://www.benesse.co.jp/s/oha/>

※進研ゼミ小学講座: ベネッセの展開する、小学生の家庭学習をサポートする通信教講座です。2012年4月現在、全国で184万人の受講者がいます。

※クスパ : クスパは、国内最大規模の料理教室・パン教室・お菓子教室の紹介サイト。2004年に、Cooking School Park(クッキングスクールパーク)としてオープン。現在は、全国約1,900教室の情報を掲載するポータルサイト。



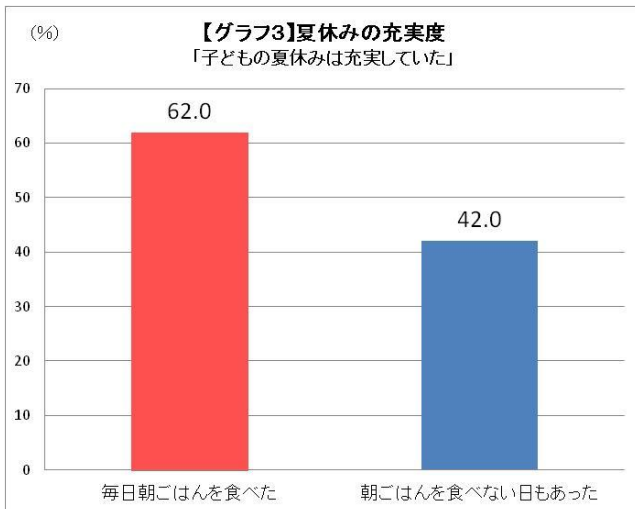
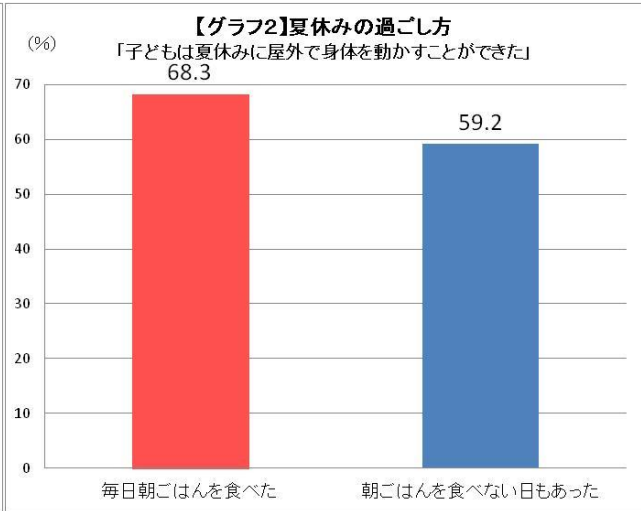
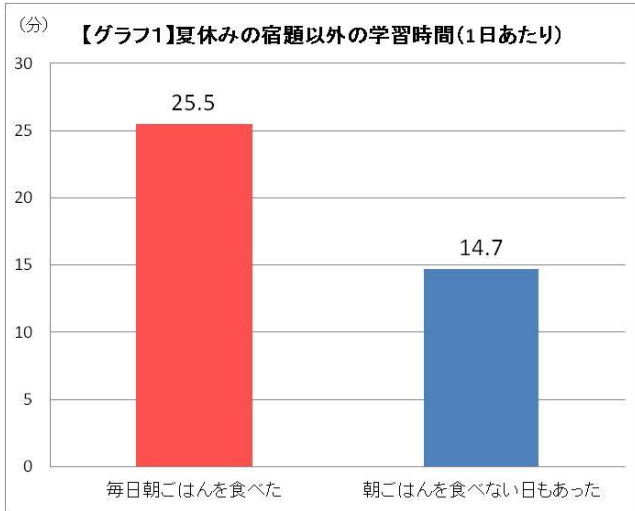
↑ サイト内で夏休み期間42日分のメニューを紹介

◆「毎日の規則正しい朝ごはん」が、夏休みの充実度を左右する! ?

ベネッセ教育研究開発センターが2009年に、全国の小学生を持つ母親を対象に実施した「小学生の夏休み調査」(保護者に子どもの夏休みの生活状況について聞いた調査)によると、夏休み中、「毎日朝ごはんを食べた」お子さまと「朝ごはんを食べない日もあった」お子さまとでは、夏休み中の学習時間(宿題や塾の時間を除く)に1日あたり10分以上差があることがわかりました。(次ページ【グラフ1】)。

また、勉強だけでなく「夏休みに屋外で身体を動かすことができた」という回答も「毎日朝ごはんを食べた」お子さまのほうが、9.1ポイント高く(次ページ【グラフ2】)、「子どもの夏休みは充実していた」という回答についても、「毎日朝ごはんを食べた」お子さまのほうが20.0ポイント高くなりました。(次ページ【グラフ3】)。

毎日朝食を食べている子は、早寝・早起きなどの生活習慣が身もつづため、学習や身体を動かす時間も確保でき、保護者の方の評価につながっているものと考えられます。生活習慣のリズムをつくるために、1日のスタートの朝ごはんが重要なのです。



注)

【グラフ1】
夏休みに学校の宿題以外の勉強をした時間(塾の時間を除く)を尋ねた質問をもとに、「しなかった」を0分、「4時間より多い」を300分のように置き換えて算出した。

【グラフ2】
「十分にできた」と「ある程度はできた」の合計。

【グラフ3】
「とてもそう思う」と「まあそう思う」の合計。

※Benesse 教育研究開発センター「小学生の夏休み調査」(<http://benesse.jp/berd/center/open/report/natsuyasumi/2009/syo/index.html>)

調査時期:2009年9月

調査対象:全国の小学1年生～小学6年生の子どもをもつ母親4,644名

実施方法:インターネット調査

※「毎日朝ごはんを食べた」は、「今年の夏休みの間、お子さまは朝食をどうしていましたか」の質問に、「毎朝、決まった時間に食べた」「時間は決まっていなかったが、毎朝食べた」と回答した人。「朝ごはんを食べない日もあった」は、「朝食を食べない日があった」「朝食をほとんど食べなかった」と回答した人。

◆進研ゼミ小学講座が初めての試み。栄養学の観点から朝のレシピを共同開発！

そこで、「進研ゼミ小学講座」では、毎日忙しい保護者の方の朝ごはんづくりを応援するため、そしてお子さまに喜んでいただくために、共同で夏休み42日分のレシピを開発しました。また監修は、クスパの管理栄養士の長(おさ)有里子先生に入っていたいただき、「シャキッと目覚める」「暑さに負けない」「集中力アップ」「頭のよくなる!」「元気いっぱい!」など栄養学の観点から配慮し、お子さまのことを考える保護者の方々の願いをそのままレシピにしています。

「朝ごはんは、いつも同じメニューばかり」「栄養のことまで気を使うのが大変」という方にとって、重宝するサイトになっています。

レシピ例1) 7月23日

元気いっぱい！ 朝ごはんレシピ

「朝のパワーチャージ！ ナツピザ」

夏の暑い朝、お子さまに元気になってもらうために、「疲労回復ビタミン」と呼ばれるビタミン B1 と、その働きをアップするアリシンの組み合わせ。このメニューでは、ライ麦食パン、ベーコン、枝豆、コーンにビタミン B1 が含まれており、アリシンを含む玉ねぎと組み合わせることで働きがアップします。



レシピ例2) 7月26日

頭のよくなる！？ レシピ

「じゃこチーツナのおろし和え」

お子さまの精神を安定させ、やる気を起こしてくれる働きを持つと言われているのが、精神伝達物質のセロトニン。アミノ酸であるトリプトファンからつくられるので、積極的に摂るのがオススメ。トリプトファンはビタミン B6 と組み合わせると、セロトニン作りがスムーズになります。このメニューでは、プロセスチーズ、じゃこ、ツナでトリプトファン、赤、黄パプリカとピーマンでビタミン B6 を摂ることができます。



◆さあ、いよいよ夏休みスタート！ 進研ゼミ小学講座は、「おはチャレ」で親子の夏休みを応援します

「進研ゼミ小学講座」の「おはようチャレンジ習慣 Web サイト」(<http://www.benesse.co.jp/s/oha/>)には、42 日分のレシピだけでなく、朝の勉強の必要性を解説するデータ、専門の先生のムービーなど、夏休みに必要な情報が満載です。

「お子さまは、毎朝の学習」「保護者の方は、朝ごはんづくり」。この新習慣にチャレンジされる親子を、「進研ゼミ小学講座」は応援します。

夏休みのスタートに合わせて、本日よりすべてのレシピがオープン。充実した夏休みを過ごしていただけるよう、お役立てください。



【お問い合わせ先】

株式会社ベネッセコーポレーション 広報部 担当:濱野
TEL: 042-356-0657 FAX: 042-356-0722