

食育だより 第1号

令和7年（2025年）6月12日

札幌市立幌東小学校

札幌市立上白石小学校

6月は

「札幌市食育推進月間」

毎月19日は「食育の日」です

*今年度も食に関する情報発信として、「食育だより」をお届けします。

元気な1日は朝食から

1日を元気に過ごす鍵は、朝食にあります。時間がなかったり、眠たかったり、何かと忙しくなりがちな朝ですが、朝食をしっかり食べることで、身体は眠った状態から活動を始める準備を整えていきます。また、早寝、早起きの習慣は、生活リズムを整えることにもつながります。

毎日、朝食を食べていますか？

白石区保健福祉部健康・こども課が実施した「令和6年度白石区食育アンケート」の結果では、「朝食を毎日食べる」と答えた人は、小学6年生で73.2%、中学3年生では69.8%でした。



朝食を食べるとどんなよいことがあるの？～食育の研究論文から 農林水産省 HP より

朝食を食べる習慣は、**食事の栄養バランス**と関係があります。

- ① たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB1、ビタミンB2などの栄養素の摂取量が多いことが報告されています。
- ② 穀類、野菜類卵類などの食品摂取量が多いことが報告されています。



朝食を食べる習慣は、**生活リズム**と関係があります。

- ① 早寝、早起きの人が多いことが報告されています。
- ② 睡眠の質がよい人が多いことや、不眠傾向の人が少ないことが報告されています。



朝食を食べる習慣は、**心の健康**と関係しています。

- ① ストレスを感じていない人が多いことが報告されています。
- ② 小学生～大学生を対象にした研究では、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができていたと報告されています。
- ③ 小学生や中学生を対象とした研究では、家族や友人について「大切だ」「一緒にいて楽しい」などと肯定する気持ちが強いことが報告されています。



朝食を食べる習慣は、**学力・学習習慣や体力**と関係しています。

- ① 中学生の対象とした研究では、学力が高い（学校の成績や学力テストの点が高い）ことが報告されています。
- ② 小学生～高校生を対象とした研究では、学習時間が長いことが報告されています。
- ③ 小学生から成人まで、体力測定の結果がよいことが報告されています。



お知らせ 夏休みに参加してみませんか？ ↓ 申込み方法、詳細は、以下のQRコードからご覧ください。

子ども給食教室（申込締切り6月25日）

- ・日時：令和7年8月19日（火）9:30～15:00
- ・会場：光塩学園短期大学
- ・対象：小学校 5.6 年生



親子青果物産地見学・収穫体験会（申込締切り7月25日）

- ・日時：令和7年8月9日（土）8:45～16:00
- ・会場：仁木町（札幌市役所から貸し切りバス）
- ・対象：小学校 4.5.6 年生

