



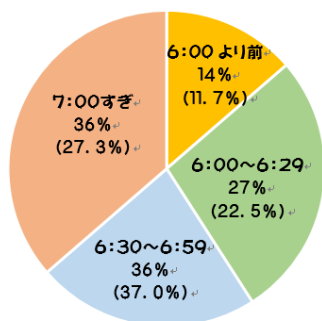
2月

きゅうしょくだより

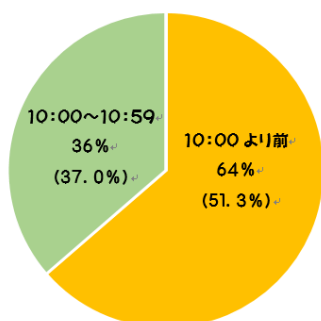
令和3年1月29日
札幌市立東苗穂小学校

毎年、札幌市学校給食栄養士会では、食生活改善への取組の一環として「札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査」を実施させていただいています。今年度も5年生を対象に調査を行いました。遅くなりましたが、結果がまとまりましたので、お知らせいたします。御家庭で健康な生活を送るための参考にお役立ていただけますと幸いです。

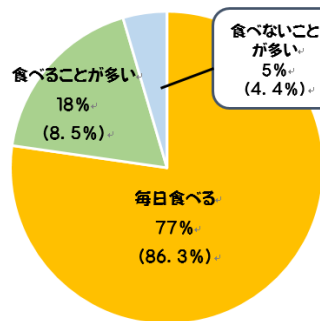
朝起きる時間(東苗穂小学校)



夜寝る時間(東苗穂小学校)



朝ごはん(東苗穂小学校)



※○の中の
数値は札幌
市全体の結
果です。

東苗穂小学校の5年生は、札幌市全体の結果と比べて、早寝早起き朝ごはんが出来ている子が多いようです。しかし、同調査を中学2年生に行った結果をみると、夜寝る時間が中学生になると遅くなっていることが分かりました。また睡眠時間が短くなるため、朝食を「毎日食べる」割合も減少し、疲労感を訴える割合が高くなっていました。将来にわたり、心身ともに健康な生活を送るためには、望ましい生活リズムの定着がとても大切です。

毎日元気にすごしてぐっすり眠ろう

～光は睡眠に大きな影響を与えます。光と眠りの関係を知って毎日を元気にすごしましょう～

朝は朝日を浴びること！ ●朝日を浴びて1日の活動をスタートさせましょう！ ●朝日を浴びてから14～15時間後に眠気が来ます！	昼は太陽の光を浴びること！ ●外でよく遊びましょう！ ●イライラすることが少なくなります！	夜は光を浴びないこと！ ●光は脳を興奮させて、眠りにくくします。 ●寝る前にテレビやスマホなどの光を浴びないようにしましょう！
---	--	--

～睡眠の質を上げるカギは「トリプトファン」～



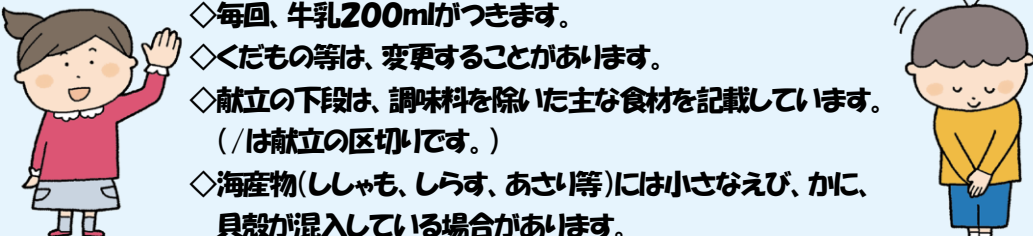
朝ごはんにはトリプトファンを多く含む食材を食べると夜に眠気を引き起こすメラトニンという物質が出て、ぐっすり眠ることができます。トリプトファンは、米や大豆製品、卵や魚などに多く含まれているため、バランスのよい朝ごはんを食べることが大切です。

ぐっすり眠ると…？

眠りには、体を休めるほかにも大切な役割があります。寝ている時に出る成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり、風邪やウイルスとたたかう免疫力を高めます。重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだことを定着させます。体と心のためによい睡眠をとりましょう。

2月よていこんだて

月	火	水	木	金
1 ゆであげスパゲティ カレーソース きりぼしだいこんの サラダ	2 ごはん けんちんじる いわしのスパイスあげ ひじきとだいずのもの	3 ふかがわめし みそしる チキンクラッカーあげ	4 かくしよく しろみざかなの ハーブフライ みだくさんスープ チョコクリーム	5 道産牛のぎゅうどん みそしる りんご
スパゲティ・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・セロリー・しょうが・にんにく・切干大根・まぐろ・人参・もやし・きゅうり・ごま	胚芽精米・鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・いわし・しょうが・にんにく・ひじき・人参・大豆・さつまいも	胚芽精米・大麦・あさり・しょうが・人参・ごぼう・小松菜・じゃがいも・玉ねぎ・わかめ・鶏肉・卵・クラッカー	角食/たら・にんにく・卵・粉チーズ・豚肉・人参・レタス・たけのこ・ほうれん草・干しいたけ/豆乳・チョコレート・ココア	ごはん・牛肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまご/厚揚げ・小松菜/りんご
8 おやこうどん きなこポテト いちご	9 ツナライス ぶたにくのごまあげ ヨーグルトあえ	10 ごはん スンドゥブチゲ 道産ほたてフライ だいずもやしのナムル	11 建国記念の日	12 3~6年スキー メンチカツバーガー (よこわりパンズ+メンチカツ+キャベツ) オニオンポタージュ はるみ
ソフトめん・卵・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・たまご/じゃがいも・きなこ/いちご	胚芽精米・大麦・焼き豆腐・まぐろ・人参・ごぼう・干しいたけ・グリーンピース/豚肉・しょうが・にんにく・ごま/みかん缶・パイン缶・もも缶・なし缶・りんご缶・ヨーグルト	ごはん/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・豆板醤・あさり・人参・玉ねぎ・えのき・にら/ほたて貝柱/ほうれん草・大豆もやし・人参・ごま		横割/パンズ・豚肉・玉ねぎ・キャベツ/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/はるみ(柑橘系)
15 みそラーメン おさつフリッター いよかん	16 シーフードピラフ カレークロック フルーツしらたま	17 ごはん とうふのトロトロに 道産ほたてフライ なばなのおひたし	18 コッペパン 道産ほたてのクリームに コロコロサラダ はっさく	19 3~6年スキー ごはん しょうゆおでん ポークシュウマイ のりとあさりのつくだに
ソフトラーメン・豚肉・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・ごま・豆板醤・もやしメンマ・ほうれん草・長ねぎ/さつまいも・卵・牛乳・ごま/いよかん	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・えび・あさり・いか・玉ねぎ・人参・マッシュルーム/じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・牛乳/みかん缶・パイン缶・もも缶・なし缶・りんご缶・白玉もち	ごはん/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく/ほっけ/なばな・もやし・糸かつお	コッペパン/ベーコン・ほたて・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク/ハム・凍り豆腐・人参・きゅうり・コーン・ごま/はっさく	ごはん/豆腐入りかまぼこ・うすらの卵・ひじき入りかんち・こんにゃく・人参・大根・ふき・昆布/豚肉・牛肉・玉ねぎ/あさり・しょうが・のり・ひじき・水あめ
22 かんさいふう きつねうどん おこのみあげ もも	23 天皇誕生日	24 ちらしずし すましじる くしろさんたらザンギ うんしゅうみかんゼリー	25 ツイストパン ミートボールシチュー あさりのサラダ パイン	26 カレーライス こまつなサラダ
ソフトめん・小揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・あさり・えび・いか・ベーコン・キャベツ・切干大根・コーン・ひじき・卵・糸かつお・青のり/黄桃缶		胚芽精米・大麦・つと・油揚げ・人参・干しいたけ・かんぴょう・ひじき・ごま・のり/豆腐・わかめ・干しいたけ・長ねぎ/たら/温州みかん果汁	ツイストパン/豚肉・焼き豆腐・玉ねぎ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・セロリー・さやいんげん・トマト缶/あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・人参・ごま/パイン缶	ごはん・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース/ハム・はるさめ・ひじき・小松菜



◇毎回、牛乳200mlがつきます。
 ◇くだもの等は、変更することがあります。
 ◇献立の下段は、調味料を除いた主な食材を記載しています。
 (/ は献立の区切りです。)
 ◇海産物(ししゃも、しらす、あさり等)には小さなえび、かに、貝殻が混入している場合があります。