

# 給食だより



2025(R7)・5月  
札幌市立平岡中央中学校  
札幌市立青葉中学校

## 1日のスタート！しっかり食べよう朝ごはん！！

札幌市学校給食栄養士会では、平成26年から毎年札幌市の小学校5年生と中学校2年生を対象に「健康と食生活の調査」を実施しています。令和6年度の調査で、「毎日、朝ごはんを食べる」と回答した札幌市の中学2年生の割合は76.5%、平岡中央中は78.8%、青葉中で90.3%でした。

朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、勉強や運動をするエネルギーのもとになります。仮に、子どもたちが前日の夜7時に夕食を食べ、朝食を食べずに登校すると、給食の時間までおよそ18時間あり、お腹が空いて授業に集中できなかつたり、疲れやすくなつたり、腹痛やイライラするなどの体調不良の原因になります。お子さんの生涯の健康と健やかな成長を考え、朝食のご用意をお願い致します。

### 朝ごはんの働き

#### 1日の活動力のもとになる

朝ごはんは、1日のうちでもっとも大切な食事です。



#### 生活のリズムをととのえる

朝ごはんをきちんと食べると、間食することなく昼食・夕食が決まった時間に食べられます。



#### 頭の働きがよくなる

朝ごはんを食べると、体だけではなく脳も目覚め、活発に働き始めます。



#### 太りすぎの予防になる

きちんと朝ごはんを食べれば、適度にお腹が空いたところに昼食になり、食べすぎることがありません。



### 朝ごはんをおいしく食べるために・・・

#### 食欲がない人は・・・

夕食を食べ過ぎたり、遅くに食べたり、夜食を食べたりしていませんか？決まった時間に食事をとり、夜食を控えましょう。

#### 時間がない人は・・・

夜遅くまで起きていて、朝寝坊をしていませんか？15分早く寝て、15分早く起きるという習慣を心掛けて、早く起きる努力をしてみましょう。

#### 用意をしていない人は・・・

忙しい朝は、時間をかけずに用意できるものがお勧め！常備菜を利用したり、前日に料理の下ごしらえをしたりしておくとういでしょう。



## 5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月初めの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いを払うために菖蒲やよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、菖蒲湯の風習が生まれました。この日には「ちまき」や「柏餅」を食べます。ちまきも中国から伝わったもので現在は笹で包むのが普通ですが、伝わった当時は茅の葉で巻いていました。

