

給食だより



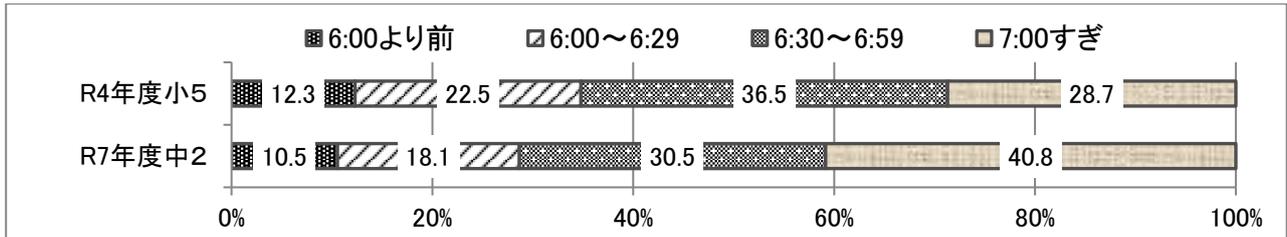
令和8年2月27日
藻岩中学校・石山中学校

早起きを心がけることで、生活リズムを整えよう

1学期に札幌市内の中学2年生を対象とした「健康と食に関する調査」が実施されました。成長に伴う健康と食生活の変化をみるため、今年度の中学2年生の調査結果と、3年前の小学5年生だった時の調査結果を比較しました。

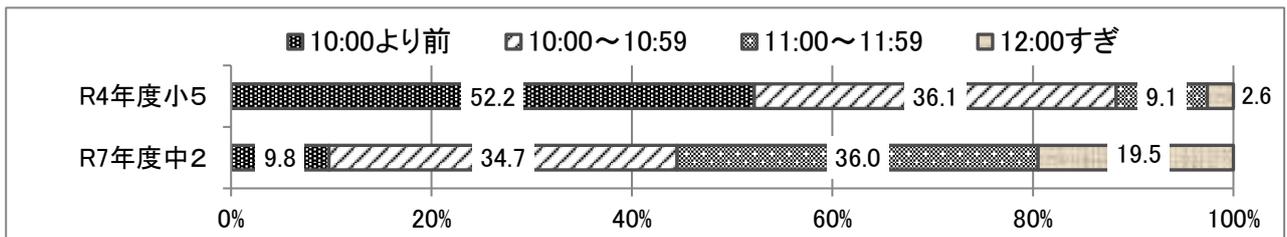


《朝は何時ごろ起きることが多いですか？》



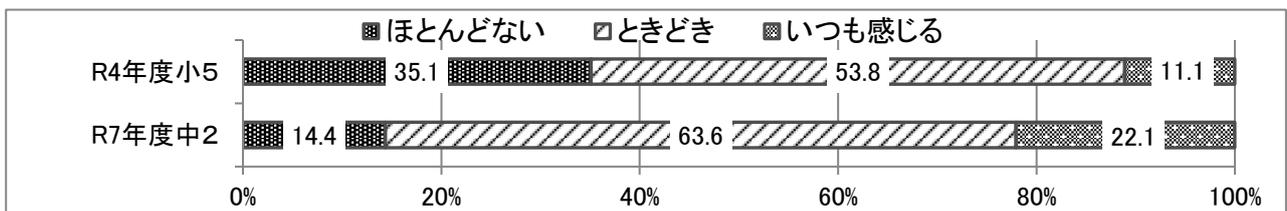
*5年生の頃は7時過ぎに起きている児童の全市平均は28.7%でしたが、中学2年生になると40.8%に増え、起きる時間が遅くなっている生徒が増えているという結果になりました。

《夜は何時ごろ寝ることが多いですか？》



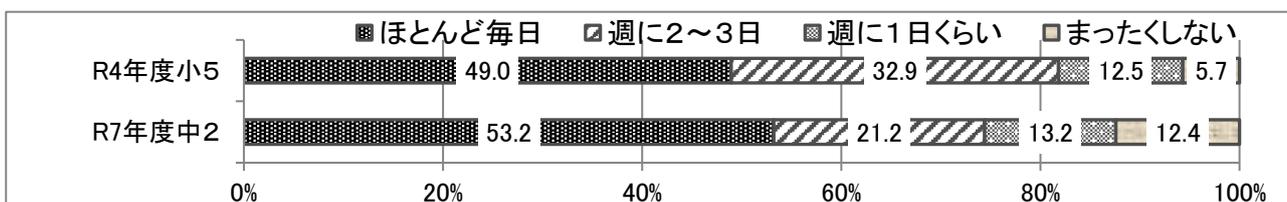
*11時以降に寝ている5年生の全市平均は11.7%でしたが、中学2年生になると55.5%と寝る時間が遅い生徒がかなり増えています。ゲームやスマホなどの影響もあり、中学生は夜型の生活リズムになりがちです。できるだけ早く寝て、睡眠時間を確保したいところです。

《体がだるい、つかれると感じたことがありますか？》



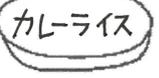
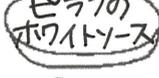
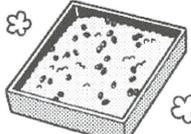
*夜寝る時間が遅く、朝起きるのが遅いと食欲もわかず、朝ごはんを簡単に済ませがちになります。栄養不足と睡眠不足が続くと、体にも心にも様々な不調が生じてしまいます。

《平日に体育以外で運動をする日はどれくらいありますか？》



*運動習慣については、中学2年生になると平日に体育以外の運動を「まったくしない」割合が5.7%から12.4%に増えています。自分でできる運動を考えて実践するとよいですね。

3月 こんだてカレンダー

月	火	水	木	金
2 はまさき アメリカン ドッグ  みそ ラーメン めん 	3 いそ和え 藻岩中なし レバー入り メンチカツ  ちらし寿司 のり 	4 ほっけ カレー揚げ  和風えぼろ ごはん  小松菜と たもぎの みそ汁 	5 冷東 パイン 厚揚げサラダ  黒ユッケ ポテト グラタン 	6 洋梨缶  みそかつ 丼  すまし汁 
ソフトラーメン/豚肉 たまねぎ にんじん ごま もやし メンマ ほう られんそう 長ねぎ くきわかめ/ ポークウインナー 小麦粉 全卵 牛乳 揚げ油/みかん/	米 大麦 つと 油揚げ にんじん 干 しいたけ かんぴょう ひじき ご ま 焼きのり/レバー入りメンチ カツ 揚げ油/こまつな はくさい 切り/のり/	白飯/鶏肉 豆腐 切干大根 干しい だけ ごま しょうが ごぼう にん じん 油揚げ ひじき/こまつな た もぎだけ たまねぎ/ほっけ 小麦 粉 かたくり粉 揚げ油/	パン/ベーコン たまねぎ じゃが いも 人参 小麦粉 バター 牛乳 豆 乳 チーズ パセリ/厚揚げ しょう が 揚げ油 キャベツ きゅうり 人 参 ごま/パイン/	白飯/豚肉 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油 みそ ごま/そうめん つと 干しいたけ 長ねぎ ほうれんそう /黄桃缶/
9 スパイシー ポテト  ボンゴレ ソース  パスタ めん  アイス 	10 サング  けんちん 汁  赤飯  すだち ゼリー 	11 ストロポテトサラダ  カレーライス 	12 卒業式総練習 	13 卒業式 
ソフトパスタ/あさり 大豆 たま ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ しょうが にんにく パセ リ 小麦粉 トマト缶/じゃがいも 揚げ油 パセリ/アイスクリーム/	米 小豆 甘納豆 ごま/鶏肉 豆腐 つきこんやく にんじん だいご こん ごぼう 長ねぎ/鶏肉 しょうが にんにく 全卵 かたくり粉 揚げ 油/すだちゼリー/	白飯/牛肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリ りんご グリン ピース 小麦粉 カレールウ/ハム キャベツ きゅうり コーン じゃ がいも 揚げ油 ごま/	卒業式総練習 卒業式	
16 オレンジ  チーズポテト  たぬき うどん  めん 	17 コールスロー サラダ  カレー コロッケ  ポテトの ホワイトソース 	18 リンゴ  いもと にらの みそ汁  肉炒め丼 	19 フルーツ ゼリー  イタリアン スープ  横割 パンズ  白身魚 フライ 	20 春分の日 
ソフトめん/あさり えび 煮干 人 参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 全卵 鶏肉 つと 小松菜 長 ねぎ たもぎだけ 干しいたけ/い も チーズ 牛乳/オレンジ/	米 大麦 トマト缶 バター 鶏肉 え び にんじん たまねぎ 小麦粉 チーズ 牛乳 豆乳 グリンピース/ カレー コロッケ 揚げ油/キャベ ツ にんじん コーン/	白飯/豚肉 メンマ にんじん もや し ほうれんそう たまねぎ りん ご しょうが にんにく かたくり 粉 ごま/じゃがいも にら/りんご /	横割パンズ/ベーコン じゃがい も たまねぎ にんじん コーン パ セリ アルファベットマカロニ/ 白身魚フライ 揚げ油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご 粉寒天/	
23 給食なし 	24 石山中なし 高野豆腐 のフライ  小松菜と 厚揚げの みそ汁  五目ごはん 	25 修了式 	ご卒業、おめでとうございます。みなさんは、 これまで給食の準備から手洗い、食器の並べ 方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素 やバランスのよい献立などを学んできました。 これからも、食の大切さについての学びを深 めて、おとなになってからも困らないように、 健康的な食生活を身につけていきましょう。  	
米 大麦 鶏肉 油揚げ しらたき に んじん ごぼう だけのこ ひじき 干しいたけ 枝豆/厚揚げ こまつ な/高野豆腐 小麦粉 全卵 パン粉 ごま 揚げ油/				