

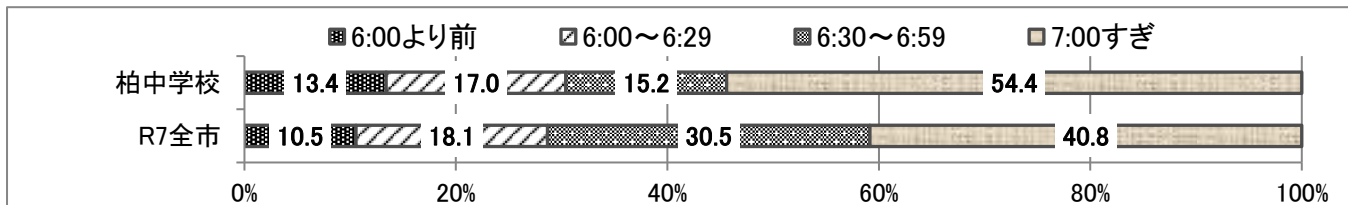
給食だより 1月

令和8年（2026）年1月15日

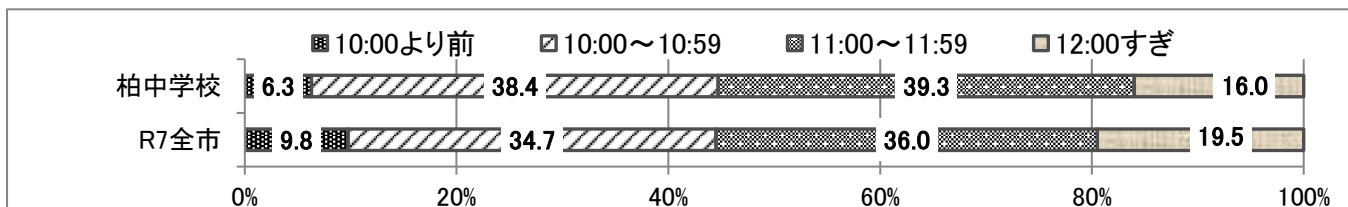
札幌市立柏中学校

札幌市学校給食栄養士会では、6月に全市の小学校5年生・中学校2年生を対象に「札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査」を実施しました。調査結果は対象学年に配布済みですが、一部抜粋して報告します。家庭で健康的な生活を送るための資料としてご覧ください。

★朝は何時頃起きることが多いですか？

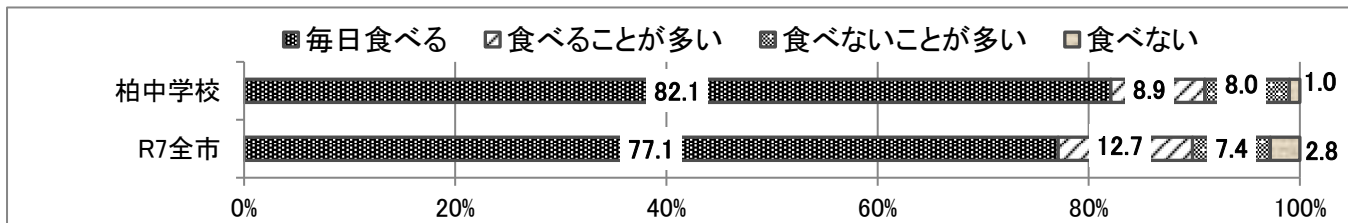


★夜は何時に寝ることが多いですか？

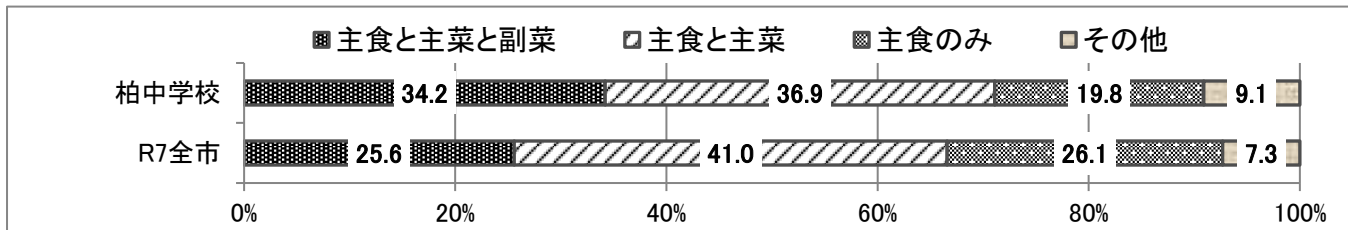


7 時過ぎに起床している人が全市平均よりも多く、54.4%にのびりましたが、就寝時間は早い傾向にあるようです。

★朝食は食べますか？



★朝食はどのようなものを食べる人が多いですか？



91%の生徒が、朝食を毎日食べる・食べるが多いと回答しています。また、主食・主菜・副菜がそろっていると回答した生徒は、34.2%と全市平均を上回りました。

6月の給食だよりでもお伝えしましたが、朝食は一日の元気の源です。生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下につながると指摘されています。

これからも早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えましょう。

