

給食だより 5月

令和8年(2026年)5月1日

札幌市立柏中学校

早寝・早起き・朝ごはんで生活習慣を整えましょう！！

新年度が始まり1か月がたちました。緊張した毎日を通じた疲れが出て、体調を崩しやすくなる時期です。また、生活習慣も乱れがちになります。子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。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。

朝食は、一日の元気の源です。朝食をとる習慣を、今のうちに身に付けておきましょう。

札幌市学校給食栄養士会で毎年実施している「札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査(中学2年生)」の結果を見ると、「朝食を毎日食べる」と回答した生徒は全市平均は77.1%、柏中では82.1%と全市平均を上回りました。また、朝食の内容を「主食のみ食べる」と回答した生徒は全市平均は26.1%、柏中学校では19.8%で、全市平均を下回りました。

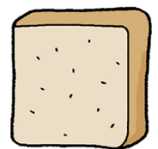
..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

◎まずは主食をしっかり食べましょう◎

主食とは、ごはんやパン、めんなどの主にエネルギーのもととなる炭水化物が多く含まれていて食事の中心となるものです。生命を維持したり日々を健康に過ごしたりするためには、毎日適正な量のエネルギーが必要になります。主食の次は肉や魚・卵などのおかずの主菜・野菜のおかずの副菜と、少しずつステップアップしていきましょう。

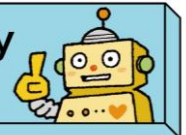


Q. 朝ごはんが用意されていないときは…?

A. 家にある食材を使って自分で準備を試みましょう。まずはごはんやパンなどの主食を用意しましょう。夕食の残りのおかずがあれば温め直して一緒に食べるとよいでしょう。ほかにも、卵や納豆、野菜などを加えれば栄養バランスがよくなります。家庭科の授業で習ったことなどを思い出して、つくってみましょう。



Let's study English♪



朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないこととなります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。