

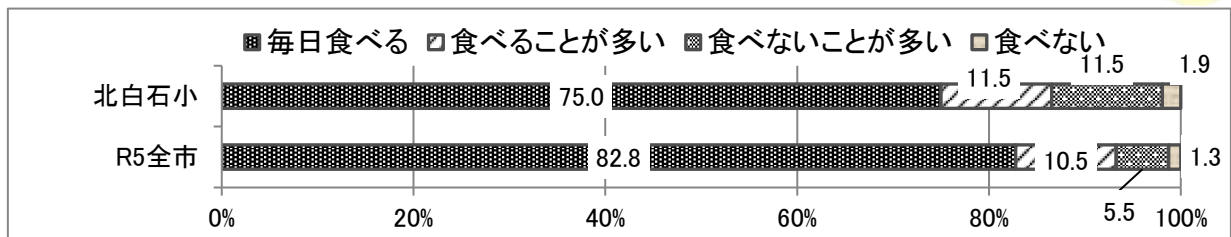


12月

## 健康と食生活の調査から ～朝食について～

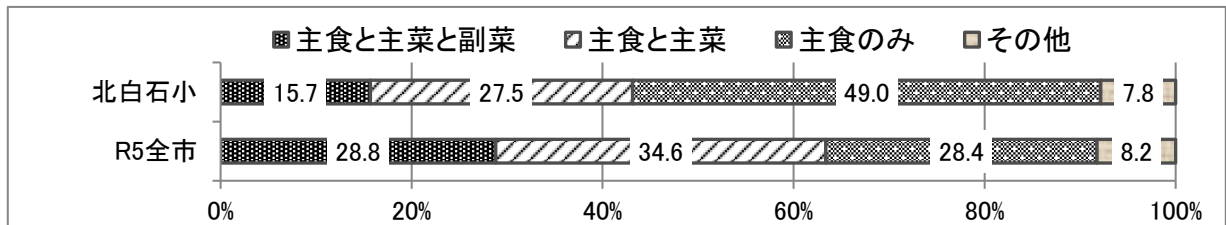
札幌市学校給食栄養士会では、今年度も札幌市内の小学校5年生と中学校2年生を対象に、「健康と食生活に関する調査」を実施しました。その中から、本校の5年生と札幌市全体の朝食の摂取状況および朝食内容についての結果をお知らせいたします。

### 【朝ごはんは食べますか？】



札幌市全体で「朝ごはんを毎日食べる」と答えている子どもは82.8%であり、この結果は決して良好な状況とはいえません。さらに、北白石小学校は、その結果を約8%も下回っています。朝ごはんは、眠っていた体の機能を目覚めさせると共に、昼食までの大切な活力源となります。元気な1日をスタートさせるためにも、「朝ごはんを毎日食べる」ことに意識を向けていただくようお願いいたします。

### 【朝ごはんは、どのようなものを食べることが多いですか？】



「主食・主菜・副菜」がそろった食事をとっていると答えた児童は、札幌市全体で30%以下、本校ではさらにその半数近くであり、「バランスのとれた食事」とはなっておりません。エネルギー源であるごはんやパンなどの主食の他に、たんぱく質を多く含む、「肉や魚、卵や大豆製品を使ったおかず(主菜)」と、体の調子を整えるものとなる「野菜を中心とするおかず(副菜)」を添えることで、バランスのとれた食事になります。



## バランスのとれた朝ごはんにステップアップ

### STEP 1 まずは何かを食べる

- ① おにぎりやパンなどの主食の他、バナナなどの果物、牛乳や野菜ジュースなどの飲み物からはじめてみましょう。

「朝ごはんを食べること」から始めてみましょう。

### STEP 2 主食＋主菜を組み合わせる

- ② ごはん＋納豆 食パン＋ゆで卵 など

エネルギー源となる「**主食**」にたんぱく質源となる「**主菜**」を組み合わせましょう。

### STEP 3 主食＋主菜＋副菜をそろえる

- ③ ごはん＋納豆＋具だくさんの味噌汁  
食パン＋ゆで卵＋サラダ など

さらに、ビタミンの供給源となる野菜を中心とした「**副菜**」を足してみましょう。