

# 給食だより



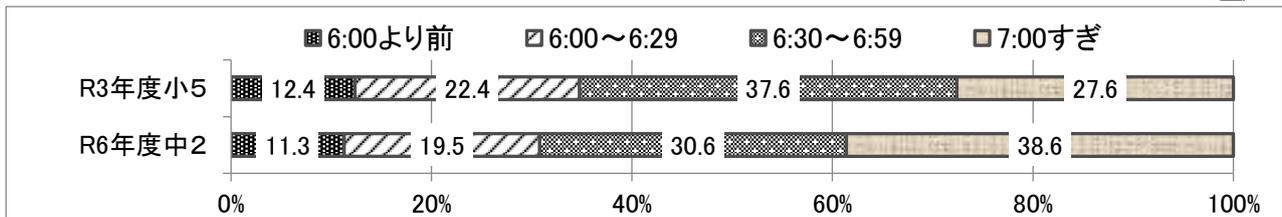
令和7年2月28日  
藻岩中学校・石山中学校

## 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。

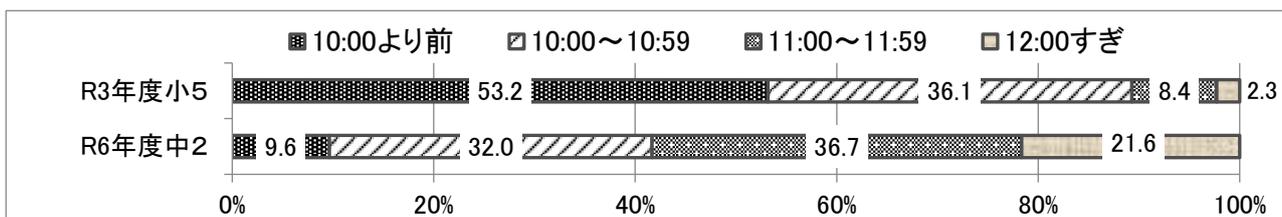


### 《朝は何時ごろ起きることが多いですか？》



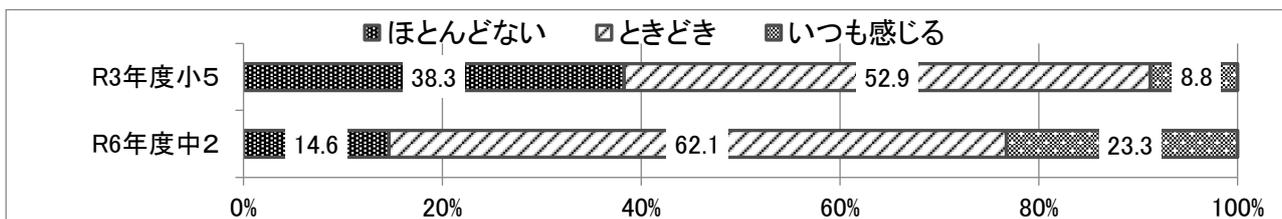
\*5年生の頃は7時過ぎに起きている児童の全市平均は27.6%でしたが、中学2年生になると38.6%に増え、起きる時間が遅くなっている生徒が増えているという結果になりました。

### 《夜は何時ごろ寝ることが多いですか？》



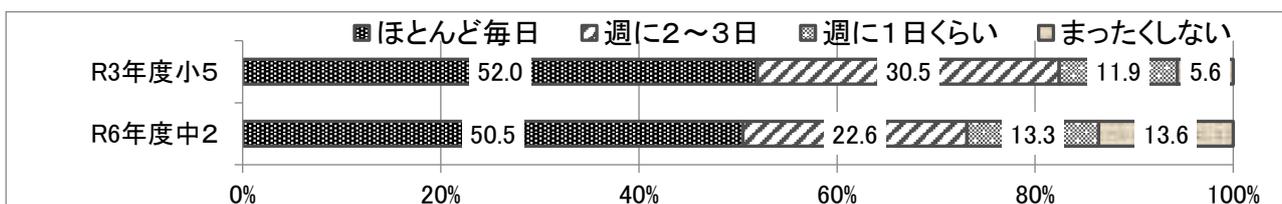
\*11時以降に寝ている5年生の全市平均は10.7%でしたが、中学2年生になると58.3%と寝る時間が遅い生徒がかなり増えています。ゲームやスマホなどの影響もあり、中学生は夜型の生活リズムになりがちです。できるだけ早く寝て、睡眠時間を確保したいところです。

### 《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5.6%から13.6%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。雪かきの手伝いをすると、かなりの運動量になりますよ。

# 3月 こんだてカレンダー

月	火	水	木	金	
<b>3</b> チキンナゲット (2コ) すまし汁 ちらし寿司 のり	<b>4</b> えび シュウマイ (2コ) 七草大根のナムル 豆腐のトロロ煮 ごはん	<b>5</b> ミニトマト (2コ) 小松菜とコーンのサラダ 黒コップ チキングラタン	<b>6</b> 大根サラダ ハヤシライス	<b>7</b> キャロットケーキ しょうゆラーメン めん	
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/豆腐わかめ干しいたけ長ねぎ/鉄腕チキンナゲット 揚げ油/	白飯/豆腐 鶏肉 こまつな 長ねぎ にんじん しょうが にんにく/えびシュウマイ 揚げ油/切り干し大根 醤油 ほうれんそう にんじん ハム ごま/	黒コップパン/鶏肉 たまねぎ マカロニ マッシュルーム にんじん 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ パン粉 パセリ/ハム こまつな ホールコーン ごま/ミニトマト	白飯/豚肉 たまねぎ にんじん たけのこ セロリー しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース 小麦粉 トマト缶/だいこん まぐろ きゅうり にんじん ごま/	ソフトラーメン/豚肉 メンマ しょうが にんにく つと もやし たまねぎ にんじん 長ねぎ ほうれんそう くわかめ/にんじん 小麦粉 全卵 牛乳/	
<b>10</b> コールスローサラダ エスカロップ	<b>11</b> いそ和え 魚フライ 肉じゃが ごはん	<b>12</b> サングキ けんちん汁 赤飯 すだちゼリー	<b>13</b> 総練習 	<b>14</b> 卒業式 	
米 大麦 バター パセリ たけのこ 豚肉 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油 たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト/キャベツ にんじん コーン/	白飯/豚肉 じゃがいも たまねぎ しらすたき にんじん 切り干し大根 いんげん たもぎだけ 干しいたけ しょうが/サケフライ 揚げ油/ほうれんそう もやし 切りのり/	もち米 甘納豆 (小豆) ごま/鶏肉 豆腐 つきこんやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ/鶏肉 しょうが にんにく 全卵 揚げ油/すだちゼリー			
<b>17</b> 藻岩中給食なし フルーツ ミックス カレー コロッケ 焼豚 チャーハン	<b>18</b> りんご キャベツの みそ汁 肉じゃがの 丼	<b>19</b> 藻岩中給食なし いちご 麦入り 野菜スープ (2コ) サングキ 横割ハンバーグ	<b>20</b> 春分の日 	<b>21</b> 給食なし 	
米 大麦 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン 干しいたけ グリンピース ごま/カレーコロッケ 揚げ油/みかん缶 バイン缶 黄桃缶 洋梨缶/	白飯/豚肉 メンマ にんじん もやし こまつな たまねぎ りんご しょうが にんにく ごま/キャベツ 油揚げ みそ/りんご	横割ハンズ/ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ 大麦/レバー入りハンバーグ/いちご			
<b>24</b> 石山中給食なし のりとおさりの佃煮 春巻 にごはん にとたまスープ	<b>25</b> 修了式 	<b>毎日食えるとよいことたくさん 朝ごはん</b>			
白飯/全卵 豆腐 にとら/ひじき春巻 揚げ油/あさり しょうが もみのり ひじき/		エネルギーになる 	体温が上がる 	脳の働きが活発になる 	排便しやすくなる 
朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できただけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。					