

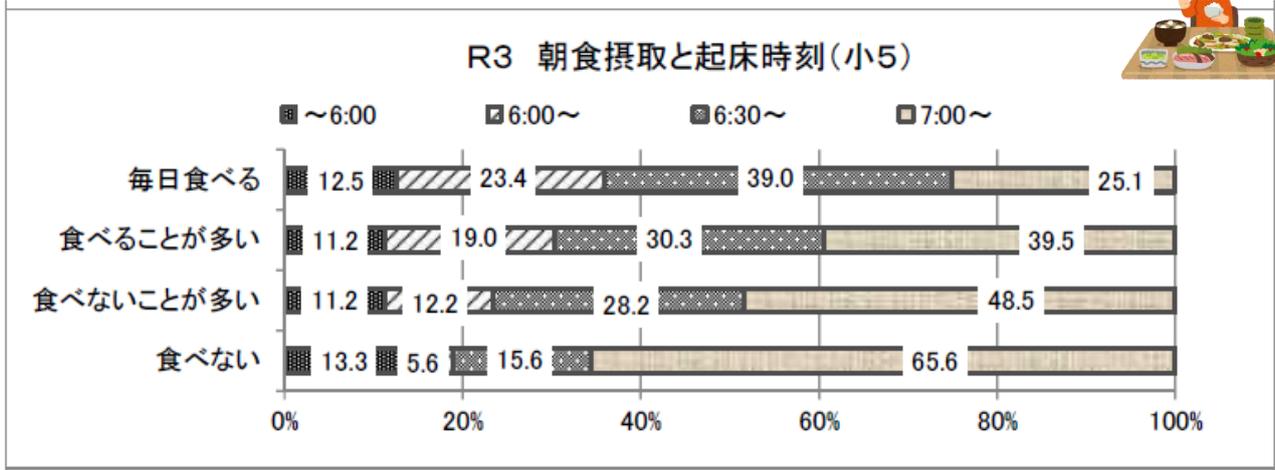
# 給食より3月

R4.2.28発行  
札幌市立もみじの丘小学校

## 札幌市の児童生徒の健康と食生活に関する調査結果

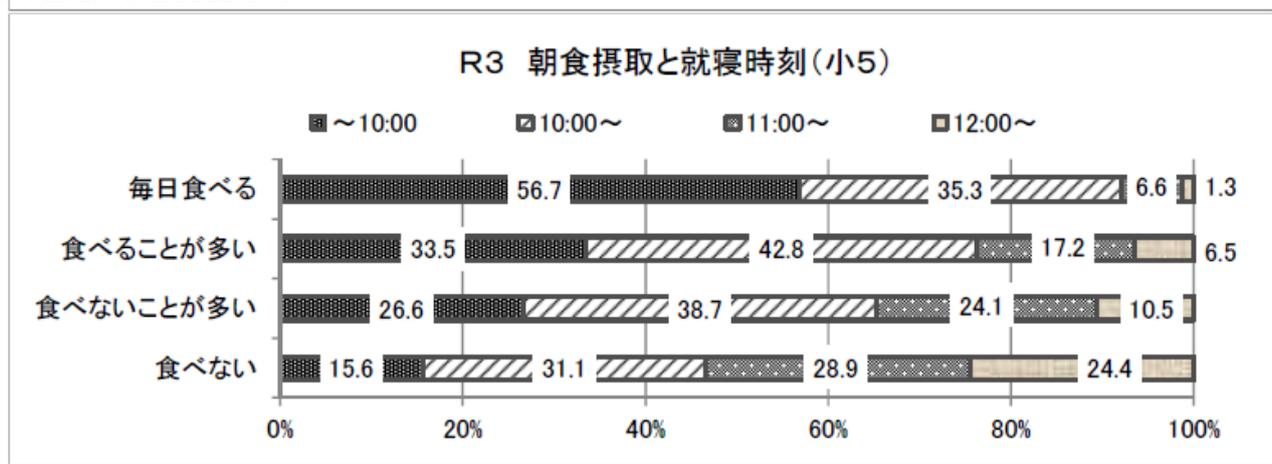
札幌市学校給食栄養士会では、児童生徒の家庭における生活の様子や、朝食・間食の摂取状況及び健康状態について明らかにするために、この調査を平成26年度から毎年、小学5年生と中学2年生を対象に実施しています。結果を抜粋してお知らせいたします。

### ●朝食摂取と起床時刻



朝食摂取と起床時刻の関連を調べると、朝食を「食べない」小学5年生の7割近くが、7時以降に起床していました。

### ●朝食摂取と就寝時刻



朝食摂取と就寝時刻の関連を調べると、朝食を「毎日食べる」小学5年生は10時より前に就寝している割合が高く、朝食を「食べない」児童は10時以降に就寝する割合が高かったです。

生涯にわたり、心身ともに健康な生活を送るためには、朝食摂取の習慣化や望ましい生活リズムの定着がとても大切になります。

6年生は4月から中学生になりますね。中学校では学習や部活などの時間が増え、小学生の時とは生活時間が大きく変わります。睡眠不足や朝食の欠食が増えないように気をつけて、元気に中学校生活を送ってほしいと思います。



