



- ・天候や収穫状況などにより、果物等が変更になることがあります。
- ・給食で使用する「しらす」「ししゃも」「あさり」の中には、小さな甲殻類が混入している場合があります。
- ・調味料、だし等記載していないものもあります。詳しい献立表が必要な方は御連絡ください。

# 給食だより



札幌市立栄緑小学校  
札幌市立栄東小学校  
令和 7 年 11 月 27 日

## 毎日食べよう！



## 朝食

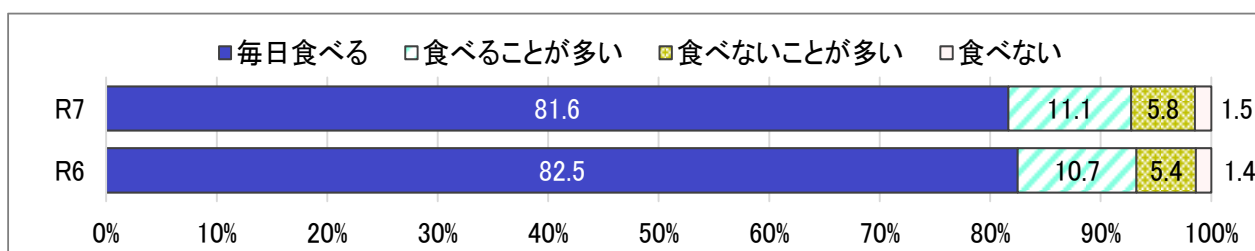


札幌市学校給食栄養士会では、毎年、札幌市内のすべての小学 5 年生を対象に『児童生徒の健康と食生活に関する調査』を行っています。今年の調査では、朝食を「毎日食べる」児童が 81.6%でした。昨年に比べると、0.9 ポイント少なくなっており、また調査開始当初（平成 26 年度）から見ると、7 ポイントも減少しています。目標は 100%ですが実際にはどんどん減少しています。

しかし、成長期の子どもにとって、朝食は 1 日 3 回の食事のうちの貴重な 1 回です。朝食を抜くと、成長に必要な栄養を、給食と夕食だけで充たすことは難しくなります。

忙しい朝ですが、少しでも早く起きて朝ごはんを食べる習慣を付けることが、子どもたちの 1 日を支える大きな力になります。

○朝食は食べますか？



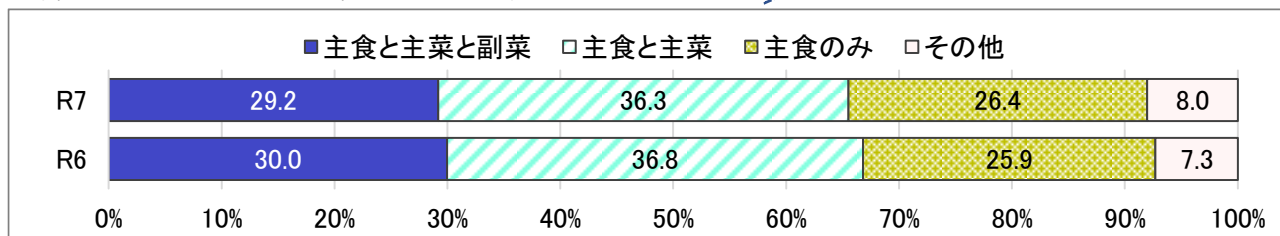
ごはんは、睡眠中に低下した体温を上昇させ、1 日の始まりに脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。

学校では、午前中に大切な学習が多く行われます。その時間を集中して取り組むために、朝に脳と体を目覚めさせることがとても大切です。

おにぎりやパンなどの主食のみという人も多いですが、主菜（肉、魚、卵等）や、副菜（野菜、果物）も組み合わせて食べましょう。どれか一つが欠けると、エネルギーや気持ちの面でムラが出やすくなることもあります。



○朝食はどのようなものを食べる人が多いですか？



保護者の方へ



### 食物アレルギー調査について

12 月 1 日（月）に食物アレルギー調査用紙を配付します。毎年、行っている調査で、食物アレルギーのない方も全員提出をお願いしています。12 月 9 日（火）までに提出いただくよう、御協力をお願いいたします。