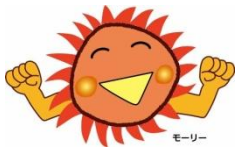


ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族と一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



げんき大すき

ほけんだより No.11

〔H23.12.20〕

日之出小学校保健室

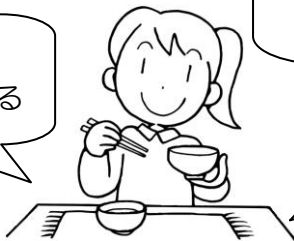
●「あっはっはっ」でいい朝をつくろう！
～朝食について考えよう～（学校校保健委員会特集）

今年のテーマは
朝食

「あっはっはっ」…「あ」→朝ごはん 「は」→早寝早起き 「は」→排便

あさ 朝ごはんを食べると…

体温が上昇！
体が元気に活動する



午前中の活動のエネルギーに
脳にエネルギー補給
→集中力アップ

便秘を予防
腸を刺激する。

あさ 朝のくだものは「金」

1日どのくらいとればよい？

朝は消化管の活動がにぶい

○吸収されやすい

○エネルギー源

○便通によい

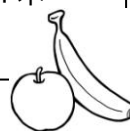
★手軽にとれるくだものは、朝食に最適！

りんご・なし・桃 1個

ぶどう 1ふさ

みかん 2個

バナナ 1本



6つの基礎食品群
保存版



早寝早起きをして、
6つの基礎食品群がOKの
朝ごはんを食べよう！

日之出小保健委員が選ぶ おすすめ朝ごはん

・まぜこみごはん（梅・じゃこ・枝豆）

・ほうれん草の卵とじ

・みそ汁（わかめ）

・みかん

1群 卵・みそ・枝豆

2群 じゃこ・わかめ

3群 ほうれん草・かりかり梅

4群 みかん

5群 ごはん

6群 いため油



まぜごはんにしたり、真だくさんみそ汁に
したりすると、6群がとれますね。
★簡単なので作ってみてくださいね。



保健委員会の発表



活発な意見交換ができました。

がっこうい はるきせんせい えいようきょうゆ あおやませんせい しつもん
●学校医：春木先生・栄養教諭：青山先生に質問

Q. 朝起きてどれくらいして食べたらよいのですか？

【春木先生】朝起きてすぐはまだ胃腸も動いていないので、10分くらいは朝の支度（顔を洗う・着がえるなど）をして、それから食べるといいですよ。



Q. 朝はパンとごはんどちらがよいですか？

【青山先生】ごはんがおすすめです。パンは消化がよいので、昼までもたないかもしれないから、ごはんがおすすめです。



Q. 朝あまりおなかがすかないのですが、どうしたらよいですか？

【青山先生】夜寝るのは遅くないですか？また、夜に油っこいものを食べると、消化がよくなって、朝おなかがすかないことがありますよ。

【春木先生】寝ている間は胃腸も動いていないし、また起きてすぐには、脳も働かないので、食欲がなくてもあまり心配することはないですよ。30分早く起きて、少し体を動かしてからだと食欲がでると思いますよ。



Q. インスタントのみそ汁などは、栄養学的にはどうでしょう？

【青山先生】毎日作るのは大変なので、上手に利用してよいと思います。栄養が足りないと思ったら、ちょっと何かをプラスするといいですよ。（ネギをたす・ゴマをかけるなど）



春木先生より

楽しくおいしく食べることが一番大事です。お母さんも毎日は大変です。だから今日勉強したことを、厳密に守ろうとはしなくても大丈夫です。

よい生活リズムを小学生のうちから身につけておくことはとても大事です。今回のように、食について考えることは、みなさんの生活をよくすることにつながります。また、生活習慣病の予防にもなりますよ。

青山先生より

朝ごはんを食べない理由にある「起きるのが遅い・食べる時間がない」というのは、寝る時間が遅いからだと思います。

朝ごはんをおいしく食べるには、「早寝早起き朝ごはん」のよい生活リズムが大切です。よい生活リズムで過ごせるように心がけましょうね。

