

# ほけんだより

令和4年1月

枚方市立樟葉北小学校

保健室



新しい年が始まりました。冬休みはどうでしたか？元気に楽しく過ごせましたか？3学期は短いので、今の学年のうちに頑張りたいことに取り組んで、自信を持って次の学年に上がることができるように準備をしていきましょう！みなさんが元気いっぱい楽しく過ごせる1年がありますように。

## あさごはんを食べよう

新学期が始まって「学校に行かないといけない！けど、朝が寒くて起きられない…まだもっと寝たい…学校に行くの嫌だなぁ…」と思っている人、多いのではないのでしょうか？そんな日も朝ごはんを食べると、元気に一日を過ごすことができますよ！

### \*栄養バランスのよい朝ごはんを心がけましょう\*

朝ごはんを食べないと…

なか お腹がすいて元気がでない…

朝ごはんを食べていないから、便がたまってお腹が張ってしんどくなりやすい。

のう 脳にエネルギーがいないので、授業に集中できないし、お腹がなってしまうそう…

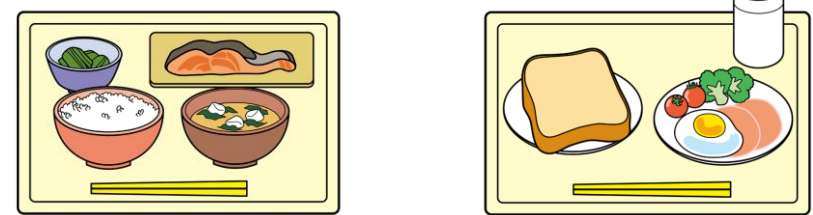
**炭水化物**  
(ごはん、パン、いも類、めん類)  
脳や体を動かすエネルギーになる。

**脂質**  
(植物油、バター、マヨネーズなど)  
エネルギーになる。体温を保つ。

**たんぱく質**  
(肉・魚・大豆・卵など)  
筋肉や骨などを作る材料になる。

**ビタミン類**  
(野菜・果物など)  
他の栄養素の働きを助ける。

**ミネラル**  
(カルシウム=牛乳・乳製品など、鉄=レバー、貝など)  
体の調子を整える。



●すべてそろえるのが難しい場合は、主食(ごはん、パン)にみそ汁やスープを加えましょう●

### 朝ごはんの効果

<p>のう からだ かつどう たか 脳と体の活動が高まる</p> <p>のう からだ かつどう 脳や体を動かすエネルギーが補給されます。</p>	<p>たいおん あ 体温が上がる</p> <p>からだ め ぞ 体が目覚めて、活動のスイッチが入ります。</p>	<p>うんちが 出やすくなる</p> <p>いちょう はたら かつぱつ 胃腸の働きが活発になり、便秘が起こりやすくなります。</p>
<p>たいないどけい 体内時計がリセットされる</p> <p>たいないどけい じかん しゅうせい ずれた体内時計が、24時間に修正されます。</p>	<p>せいかつ 生活リズムが整う</p> <p>につちゅう げんき かつどう 日中は元気に活動し、夜はぐっすり眠るリズムが整います。</p>	<p>からだ せいちよう たす 体の成長を助ける</p> <p>ほね きんにく 骨や筋肉などの成長に必要な栄養が補えます。</p>

## 7つのまぢがいさがそう!!

外で元気よくからだを動かそう!

こた 答えは保健室の前に貼っています。