

# ほけんだより

No. 12 1月号  
発行：R5年1月20日(金)  
北上市立小学校 ほけんしつ

1月も半ばとなりました。寒い日々が続いています。最近、インフルエンザが市内で発生しています。規則正しい生活やバランスのよい食事、今まで通りの野菜対策で、寒さにもインフルエンザにも負けない強い体を作りましょう!

## 学校のモードにもどってる?

体のスイッチ

気持ちよく起きるために...

ぐっすり眠るために...

朝ごはんを食べると...

胃腸のスイッチオン!!  
休肉から自覚めませ。  
太りにくい体になる!!

食事やお風呂は  
簡単にすませる!  
夕飯以降はテレビ、  
ゲームを控える!  
目覚めは体をたたく  
運動がす!

起きたら外の光を浴びる!  
エアコン・こたつ・ヒーターなどで  
体を温め、体温を上げる!  
朝食により体内を東リ湯文!  
起きてからやることを明確化!

＜オススメ食材＞  
たんぱく質  
食物せんい

## 1月・2月の保健・給食関係

- ☆1月 24(火)～30(月) 全国学校給食週間
- 保健・給食委員が北上っ子に給食に関するアンケートを取ります!結果は、お昼の放送や、次のほけんだよりで紹介します!お楽しみに!
- ☆2月 15(水) 1月分給食費引落日(農協)
- 16(木) // (ゆうちょ)
- ※必ず残高の確認をお願いします!
- 17(金) 参観日のため 弁当日

## ☆せいかつリズムチェックシート☆

朝目からの夕日間の経過を記録し、自分のリズムを振り返ってみよう!

	1月	21(土)	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
起きた時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
ねた時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
朝ごはん	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×
食べたもの (例)ごはん みそしる たまごやき								

## 給食のひみつ!

～1月24日(火)～30日(月)は全国学校給食週間～

給食の歴史

日本の給食の始まりは、天保と明治22年! 山形県鹿島岡町(当時)の私立の小学校で、貧しい子どもたちのために、学校が食事を提供したことが始まりとされています。

その後、都市部を中心に給食が広まり、戦後、戦後の厳しい食糧事情を乗り切れ、全国的に普及しました。

現在の給食実施率

- 小学校 約100%
- 中学校 約90%

「学校給食摂取基準」に基づき、管理栄養士の資格を持つ栄養教諭等により考えられています。

君たちの栄養の指導・管理を、つかさどる先生のことです!

1日の食事は3回だよ。そのうちの1回である給食。だから、1日に必要な栄養の1/3がとれるように、しっかりと計算して南入立を立てているよ。

不足しがちなカルシウムは給食で効率的に摂取できるように配膳されています。

だから毎日牛乳が出たり、小魚や海苔、野菜がバランスよく出たりするの!

牛特別運載(+)保健・給食委員会の

## おすすめ野菜

(推奨: 5年小山 日美和)

今回紹介するのは... **れんこん!!**

れんこんは、2月が旬の野菜です。れんこんには、カルシウムという栄養が含まれています。カルシウムは骨を強くする働きがあります。なんと、牛乳よりもカルシウムが含まれているそうです!

おすすめの料理は、れんこんチップスです。切ったれんこんを油で揚げ、塩をふしかけるとできます。レシモかんたんなので、ぜひ作ってみてください!

## インフルエンザに注意!

石巻市内でも発生中...

症状: 38℃以上の発熱、頭痛、体の痛み、かぜのような症状

予防: コロナ対策同様!  
手洗い、消毒、こまめな手拭紙、加湿、マスク、規則正しい生活など。