

ほけんだより

No. 9 10月号
発行: R4年10月4日(火)
北上市立小学校 ほけんしつ

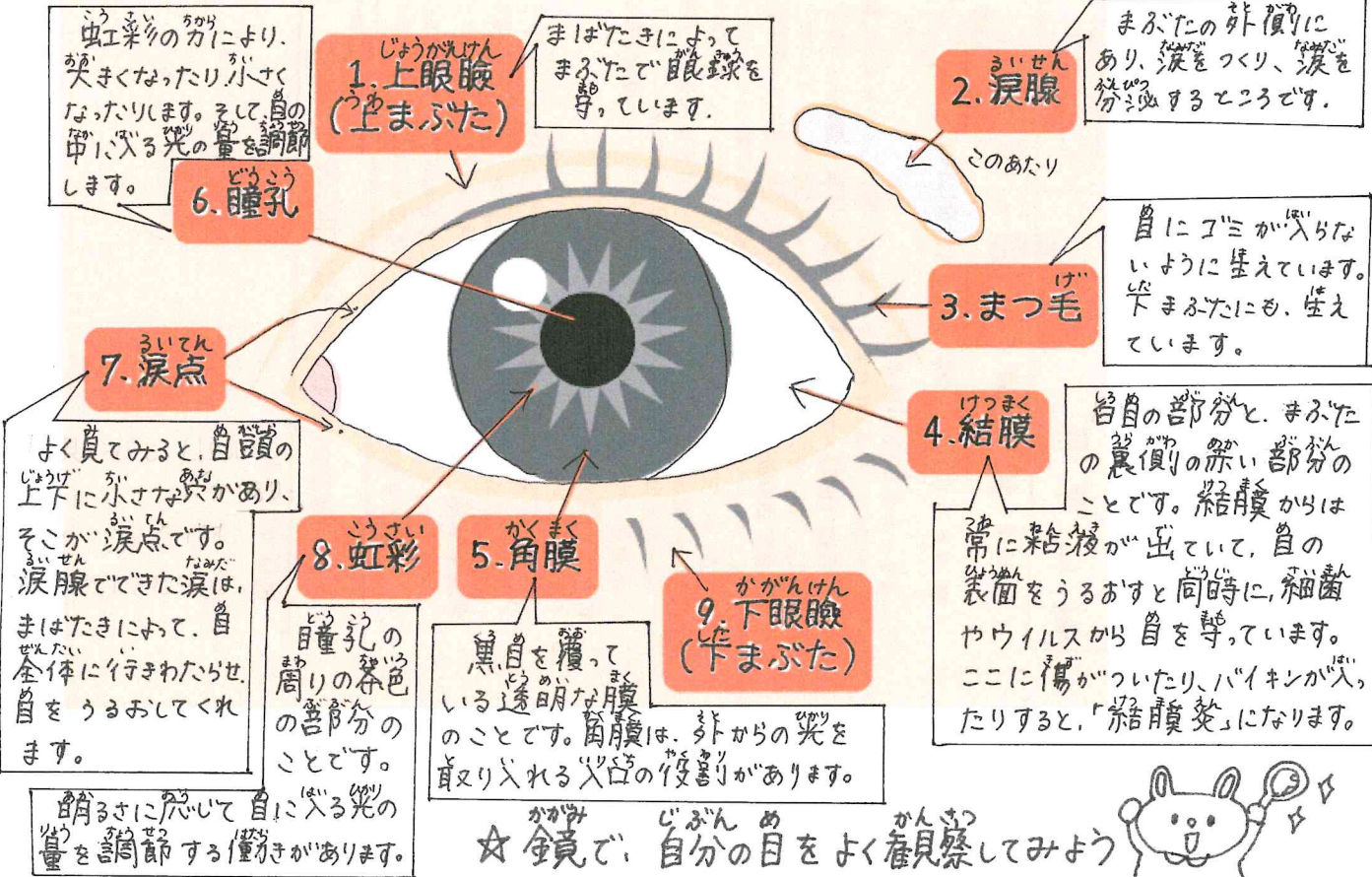
吹き抜ける風が少し冷たく感じるようになりました。季節はすっかり「秋」です。朝や夜は特に冷え、かぜをひきやすいシーズンです。季節に合った服装を考え、登校しましょう。

10月の健康目標 ◆ 目を大切にしよう!!

10月10日は「目の愛護デー」です

北上市の子のみなさんは、当たり前のように目でいろいろなものを見ています。目についてどのくらい知っているでしょうか?

【目の仕組み】



★ 鏡で、自分の目をよく観察してみよう

知ってる?

なみだの働き



目の草花火薬を防ぐ!

目に酸素や栄養を運ぶ!

目の表面には血管があり、涙の力で、代わりに涙が運んでくれます!

感染を防ぐ!

「リソチーム」という殺菌作用のある物質が、細菌やウイルスの侵入を防ぎます。

目の表面の傷を治す!

ゲームやテレビの画面を見ているときは、まばたきの回数が減り、涙が目に行きわたらない「ドライアイ」になってしまいます。意識してまばたきをするようにしましょう!

食欲の秋!

今年の秋はもう食べた?

秋の食材、どのくらい知っていますか?

栗

栗には、ビタミンCやカリウム、食物繊維が多く含まれています。渋皮には、抗酸化作用があるタンニンが含まれていますので、栄養を無駄なく摂りたいときには、渋皮ごと食べられる。甘露煮にしてみてもいかがでしょうか?

きのこ

β-グルカンという食物繊維が含まれ、免疫細胞を活性化してくれます。腸内環境を整えたり、コレステロールを下げる効果もあります。

かぼちゃは、5月-9月が旬とされていますが、保存がきくため、冬まで食べられる食材です。ハロウィンのかざりつけにも大活躍しますよね!
かぼちゃには、β-カロテンという栄養素が、他の野菜の平均値の約4倍も含まれています。また、ビタミンEも多く、冷え症の改善にも効果があると言われています。



かぼちゃ

さつまいも

かぜなどから体を守る抵抗力を強める働きのあるビタミンCが豊富です。ビタミンCは本来、熱に弱いのですが、さつまいもの場合、でんぷんで守られ、加熱をしても大丈夫なのです! 栄養価が高いので、ふかしもや焼きも、おやつにもおすすめです。

れんこん

ビタミンCがみかんの1.5倍も含まれています! さつまいもと同じで、でんぷんによって守られています。水に溶けにくい、水溶性食物繊維が多く、大腸内で水分を吸収し、便のカサを増し、排便をスムーズにしてくれます★



特別連載① (くらんぱい) 健康給食委員会

おすすめ野菜

今回紹介するのは... ほうれん草!!

ほうれん草にたくさん含まれているビタミンB6は、たんぱく質を分解してアミノ酸を作っています。アミノ酸は免疫力を高める働きがあります。なので、たんぱく質がたくさん含まれている肉や魚、大豆などといっしょにとるのがおすすめです。(保健給食 武田 康汰)