

保健だより 12月

令和3年12月3日
京都市桂中学校
保健室

桂中学校のみなさん、朝ごはんは食べていますか？朝から脳を動かし、体を温めるには、朝ごはんは大切です。寒い時期なり、お腹が冷えた、体が冷たいと言って来室する生徒がいます。体を温め、抵抗力をつけて寒い冬を乗り越えましょう！感染症対策も引き続き頑張りましょう！
その玄関先での消毒をスルーしている人・マスクずれている人・・・見直して！



脳のスイッチON

脳や体のエネルギー

主食

(炭水化物)

脳(頭)は、眠っている間も活動しているので、朝はエネルギー切れの状態です。

ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値(血糖値)を上昇させるので、脳の活動力がアップします。



ごはん



うどん



トースト



もち



コーンフレーク



おかゆ

体のスイッチON

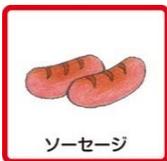
筋肉や骨、血になって、体を作る

主菜

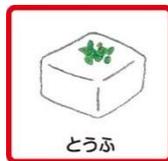
(タンパク質)

寝ている時、体温は少し下がっています。

朝食を食べると体温が上昇して、血流が良くなります。また、よく噛んで食べることで脳や胃腸が刺激され、体も目覚めます。



ソーセージ



とうふ



鮭



なつとう



たまごやき



チーズ

お腹のスイッチON

体の調子を整える

副菜

(無機質・ビタミン)

野菜や果物は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、目覚めた体の調子を整えます。また、朝食を食べていると、胃や腸が動いて、排便をうながします。



野菜のみそ汁



サラダ



トマトスライス



野菜の煮もの



シチュー



かぼちゃ

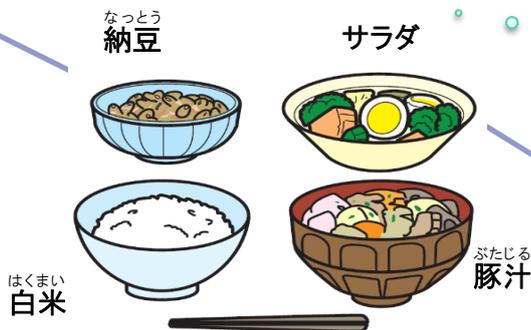
3色そろえば、 ばっちり朝ごはん



脳にいい朝ごはん

大豆にはリジンが多く含まれています。

米のブドウ糖を上手く使うために必要なのが、ビタミンB1とリジンという必須アミノ酸です。だから、ご飯と納豆はとも良い組み合わせです。



いちれい ほんの一例

野菜や海草、キノコ類を使った料理は、ビタミン、ミネラル、食物繊維を含み、体の調子を整え、免疫力を高めます。また、ゆで卵を加えるとタンパク質もとることができますよ。

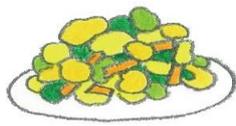
白米を炊くだけなら、ご飯は無添加です。パンよりもゆっくりと消化吸収されるので、腹持ちが良く、脳にとっても安定したエネルギーの供給源になります。

ビタミンB1が豊富な豚肉と野菜をたっぷり入れた豚汁。豆腐の味噌汁でもいいです。

1品で2色とれるメニュー



豆腐やお肉、野菜の
入った具だくさん
みそ汁

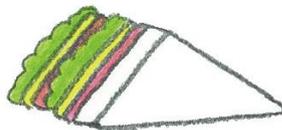


野菜の入った
たまご料理

1品で3色とれるメニュー



お肉や野菜の入った
具だくさんカレー
ライス



ハム・タマゴや
野菜の入った
サンドイッチ

《鉄欠乏性貧血》の症状セルフチェックをホームページに掲載しています

すので参考にぐらんください。 <参考文献> 健学社保健ニュース 2021年10月

桂中の朝の様子と最近の会話

朝練して、しんどいです～が多くあります。体調が悪いときは、無理をせず休むか運動量をへらしましょう。

朝トレーニングウェアで登校し、朝練が終わって着替える時に、制服を忘れてる人がいます。保健室に借りにきますが、数に限りがあるので忘れないようにお願いします。

クリスマスツリーを飾りました！ドアにサンタもいます！

生徒A「先生ツリー飾るの手伝う！」「ありがと～」生徒B「先生ツリーかわいいな～小っちゃいけど・笑」「大きいほしいな～」生徒C「ツリー飾りが重すぎやん」「そやな～」生徒D「サンタや、はやっ」「そやな～」