

# ほけんだより9月

令和2年8月26日  
京都市洛西中学校  
保健室

皆さん、今年の夏休みはどのように過ごしましたか？新型コロナウイルス感染症が広がっている中、外出を自粛していた人も多かったのではないのでしょうか。また暑さに慣れていない体は、熱中症を起こしやすいと言われています。一日も早く学校の生活に慣れ、勉強や部活動に力が発揮できるよう、早寝早起きをこころがけ、朝ごはんをしっかりとって体調を整えていきましょう。



## 大切な3つのスイッチを「ON」にしましょう。

### 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

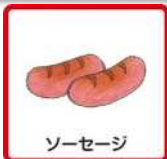
筋肉や骨、血になって、体を作る

#### 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



なっとう



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

<参考文献> 健 2016年4月号 株式会社 日本学校研修社

保健だよりのカラー版は、学校ホームページの「保健室より」に掲載していますので、ご覧ください。

# ほけんだより 9月 No2

令和2年8月26日

京都市洛西中学校

保健室



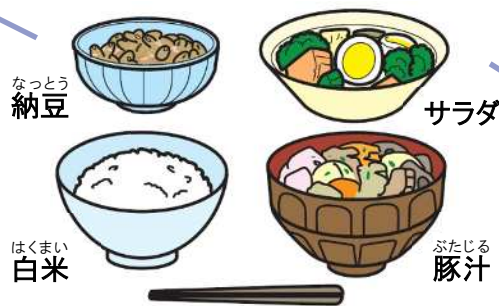
## 3色そろえば、 ばっちり朝ごはん



## 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、ご飯と納豆はとて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、野菜の入った具たくさん  
みそ汁。塩分が熱中  
症予防に○

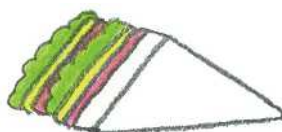


野菜の入った  
たまご料理

### 1品で3色とれるメニュー



お肉や野菜の入った具たくさん  
カレー  
ライス



ハム・タマゴや  
野菜の入った  
サンドイッチ

<参考文献> 健 2016年4月号 株式会社 日本学校研修社

保健だよりのカラー版は、学校ホームページの「保健室より」に掲載していますので、ご覧ください。