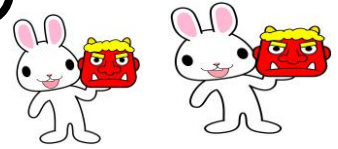


保健だより 2月

高岡市立中田中学校
2024・2・1



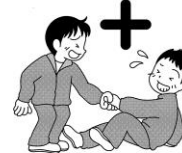
こころも温めて、冷まして…が大事 ♡♡♡♡

「大丈夫?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。
ふわふわ言葉は、誰かに言われても、自分が誰かに言っても、こころが温かくなります。

積極的にふわふわ言葉を使ってこころを温めるウォームアップをしてみてください。

逆に、イライラしたりムツとしたりすることがあったときは、こころのクールダウンが大切。「深呼吸をする。」「その場を離れる。」「ゆっくり6まで数を数える。」などこころを冷ましてこころ穏やかに…。

(たすけあって)



(声をかけあって)



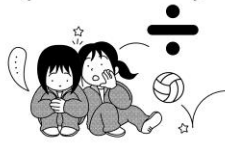
やさしい生活を

おもいやり算で

(ひきうけて)

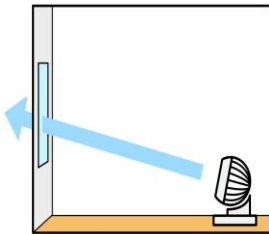


(いたわって)

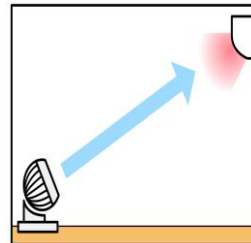


教室に「サーキュレーター」が設置されています。(感染症の予防対策)

サーキュレーターは、上にたまりやすい暖かい空気を循環させたり、空気の流れを作ったりすることで「教室の換気(感染症予防)」「教室の温度を平均的に保つ(一か所だけの暖め過ぎや冷え過ぎを防ぐ)」ことができます。



●サーキュレーターを部屋のすみに置き、窓に向かって風を送ることで空気の流れを作り、換気ができます。



●暖房の対角線上にサーキュレーターを置くか真上に向けることで、空気を循環させ温度を平均的に保ちます。

★7つのちがいを探してみよう★



にたえ

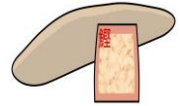
左女子の髪型・中央男子の帽子・右男子の帽子・犬の散歩男子の帽子・後姿女子の帽子・男子の帽子・右奥の茂み

保健給食委員会では 中田中生から「オススメの食べ方」を募集しました♡

放送で聞いたけど、聞き逃したものがあって残念！という意見があったのでお知らせします。
「健康にいい食べ方」や「楽しい食べ方」を教えてください。ぜひ試してみてくださいね！

① 健康にいい食べ方を教えてください。

おいしく食べて
健康になろう！

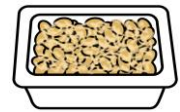


3年生のIさん「きゅうりにかつお節と醤油をかける」

⇒ かつお節には、アミノ酸が多く含まれ、筋肉量を増やすための栄養素が多く含まれています。また、睡眠の質を改善してくれる働きもあります。かつお節を手軽に食べられます。

1年生のMさん「納豆に酢をかける」

⇒ 納豆には鉄分が多く含まれていますが、納豆に含まれる鉄分は吸収率が低いという欠点があります。でも、酢と組み合わせることで**鉄分の吸収率がアップ**することが分かっています。酢の作用で納豆の泡立ちがよくなり、フワフワに仕上がります。



やってみたら、食べ
やすかったよ〜。

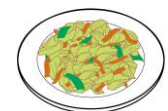
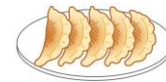


3年生のMさん「野菜の後に炭水化物を食べる」

⇒ 野菜を先に食べることで、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。その結果、**余分な糖が脂肪に変わるのを防ぎ肥満予防**になります。また、野菜のかさで胃が膨らみ、食べすぎを防ぐことができます。

② マイブームの食べ方を教えてください。

- 3年H君 ⇒ 「野菜サラダにポン酢をかける。」
- 3年Y君 ⇒ 「餃子にホイコーローの汁をかけて食べる。」
- 3年K君 ⇒ 「白米に卵とネギとラー油と醤油をかけて食べる。」
- 3年Y君 ⇒ 「醤油、ラー油、ねぎを混ぜた中にゆで卵をいれて食べる。」
- 3年U君 ⇒ 「お茶漬けに味噌をいれるとおいしい。」
- 3年S君 ⇒ 「野菜炒めをごはんの上のにのせて、どんぶりにする。」
- 1年Yさん ⇒ 「きゅうりにもろみ味噌をつける。」 「さくらますのみりん焼き」
- 1年Hさん ⇒ 「餃子のたれを 酢7割 ラー油1割 醤油2割にするとおいしい。」
- 1年S君 ⇒ 「白米にゆかりとふりかけ（さるかに合戦）としらすをのせて食べる。」
- 1年Y君 ⇒ 「みそがついた魚といっしょにご飯を食べるとうまい。」
- 1年H君 ⇒ 「猫舌だから、カップラーメンに氷をいれる。」



③ 一手間かけた マイブームを教えてください。

- 3年Tさん：「適当な器にじゃがいも ホワイトソース チーズ パン粉を入れてオーブンでチンすると簡単グラタンもどきができておいしい。」
- 1年Mさん：「食パンの真ん中を少しへこませて、周りにマヨネーズをぬって囲む。その中に卵を入れてトースターで焼くとクロックムッシュ的なものが作れる。」
- 3年Mさん：「100均やスーパーに売っているポックンミョンというカップ麺が辛い物好きな人におすすめ。上にとろけるチーズをかけて食べてもおいしい。」
- 1年H君：「カントリーマームを800Wで10秒レンジする。柔らかくなっていい。」

