



# ほほえみ

古川第四小学校  
ほけんだより  
平成27年  
9月 8日  
NO. 7

## 早めに受診しよう!

健康診断でみつかった病気は、治ったでしょうか？まだの人は、早めに受診しましょう。

健康診断では、203人にむし歯がみつかりました。そのうち、52人が受診しました（9月4日現在）。受診した人は、報告書を提出してくださいね。

大崎市はむし歯の治療率が低いそうです。小学校のうちにきれいな歯にしておきましょう。



## ただ、せいかつしやくかんげんき きろく正しい生活習慣が元気のひけつ

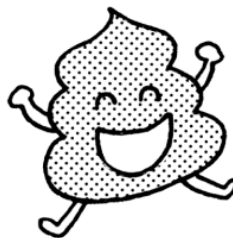
はやね・はやおきしてぐっすりねむろう



3食しっかり食べよう



毎朝うんちをしてスッキリしよう



外で元気に体を動かそう



楽しくおしゃべり



しめつけない服装



準備しておきましょう



## 乗り物酔いに備えて

9月は、校外学習が行われる学年が多いですね。体調を整えて参加しましょう。

6年生は修学旅行に備えて生活リズムチェックを、10日から行います。ご家庭でのチェックの協力をお願いします。

# おいしくごはんを食べていますか？

毎日、おいしくごはんを食べていますか？  
ごはんを食べると、元気がモリモリわいてきます。たっぷり遊んだり、勉強したりするために、好き嫌いせずにいろいろなものを食べましょう。バランスよく食べるためには、右の



ような3つのグループにわけて、考えてみるのが大切です。

## 主食（しゅしょく）

主に活動するためのエネルギーとなるもの。ごはん、パン、うどん、スパゲッティなど



## 主菜（しゅさい）

肉や魚など、主に体をつくる働きをするもの。ハンバーグ、唐揚げ、肉野菜炒め、焼き魚、刺身など



## 副菜（ふくさい）

主に、体の調子を整えてくれるもの。ビタミンやミネラルたっぷりの野菜や海藻などを使った料理



## 「朝ごはんは何を食べたの？」「チョコパン」

「牛乳とか飲んでないの？」「パンだけだよ」保健室での会話です。子どもに朝食の内容を聞くと多いのが、「菓子パンだけ」「お茶づけだけ」「おにぎりだけ」です。忙しい朝、食欲のない子どもに朝食を食べさせるために考えたものだと思います。

7月に本校で行ったアンケート調査によると、第四小学校で朝食で主菜（肉・魚・卵などのおかず）を毎日食べている児童は約53%、汁物（スープ・みそ汁・牛乳など）を毎日食べている児童は約46%でした。

## 手軽なもので栄養をプラス

菓子パンだけ・おにぎりだけでは、給食までのエネルギーとしては十分ではありません。朝食をしっかりとする習慣ができているお子さんには、栄養のバランスのとれた朝食を食べさせたいものですね。牛乳・ヨーグルト・味噌汁・スープ・果物など手軽なもので栄養をプラスしてみましょう。

最近、私がおはまっている朝ごはんは、ごはんを具を挟んでつくる「おにぎらず」です。中身は、ハム・卵焼き・目玉焼き・レタス・鮭の塩焼き・昆布など朝ごはんの定番おかずを入れています。食べ終わった後の、洗い物が少ないことも利点です。でも、最近具材がマンネリ化してきて、家族に飽きられてきています・・・何かお勧めの具材があったら、ぜひ教えてくださいね。

