



# 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

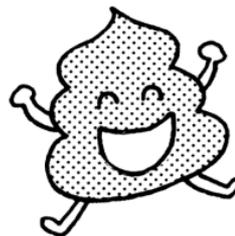
はやね・はやおきしてぐっすりねむろう



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。

