11がつ ほけんだより

令和８年１１月６日
NO.9
伊達東小学校保健室



１１月9日（月）～11月13日（金）

第2回　朝食について見直そう週間運動実施

朝食を欠食すると

朝食の欠食は、体重の増加や成長に必要な栄養の不足につながります。

朝食の欠食 → 空腹時間が長いと体内で脂肪になる → 肥満に

１日の食事量が少ない → 必要な栄養がとれない → 成長に悪影響

朝食には大切な働きがあります

脳にスイッチ

脳はブドウ糖だけがエネルギー源です。
脳がしっかり働けるブドウ糖をとりましょう。

主　食
炭水化物（ブドウ糖）を多く含む
ごはん・パン・めん等



体にスイッチ

睡眠（すいみん）中は体温が約１℃下がります。
食事をとると体温が上昇し、体や脳が起きた状態になります。

主　菜
たんぱく質には体温を上げる働き
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品



おなかにスイッチ

朝、おなかに食べものが入ると反射的に腸が動きます。
また、野菜の食物繊維（せんい）は、スムーズに排便（はいべん）を促（うなが）します。

副菜・汁物
前日の副菜の再利用や、わかめなどですぐに作れるみそ汁を。

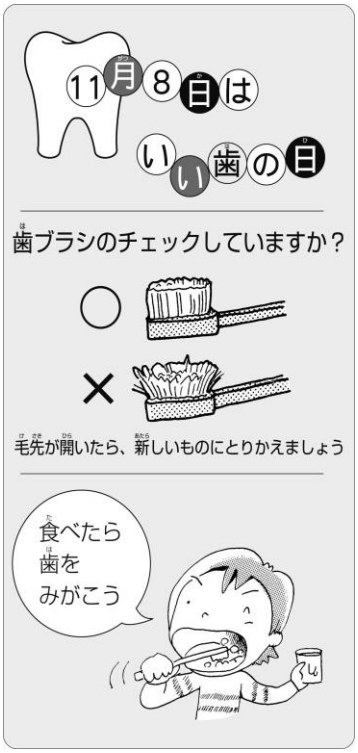


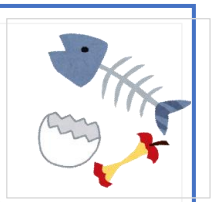
ふくしまっ子健康体力「自分手帳」より



朝食について見直そう週間運動中は、タブレットにあるダッシュボードから「自分手帳」を開き、毎日記録をしてください。５日目の記録には振り返りがありますので、忘れずに入力をお願いします。

ホームページ配付文書「学校からお知らせ」も併せてお読みください。





台所シンクに置く三角コーナーに生ゴミを入れておくと、ヌルヌルした汚れが付きます。水道の水をかけると生ゴミは取れますが、ヌルヌルは取れません。しかし、スポンジやタワシでこすると、ヌルヌルを取り除くことができます。



歯垢は、このヌルヌルと同じです。つまり食べカスと歯垢との関係は、生ゴミと三角コーナーに付着した汚れと同じと言えます。

使い込んだスポンジでは汚れがきれいに落ちないように、毛先が開いた歯ブラシでは歯垢を落とせません。

子供達が週末持ち帰る歯ブラシとコップの洗浄と合わせ、歯ブラシの毛先も確認してください。

歯ブラシ本来の役割を果たせるように、目安として１か月に１回交換しましょう。