

学校保健委員会だより

2023.12.6 発行
佐世保市立針尾小学校
学校保健委員会

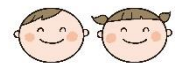
学校保健委員会講話「おなか元気教室」を開催しました。

ヤクルト販売株式会社より講師を招き、全校児童、保護者の方を対象に「おなか元気教室」を実施しました。

毎日の健康生活のためには、正しい生活リズム、よい食習慣や排便の習慣が大切です。今回は、「おなかの菌学」というテーマで、おなかの中にあるよい菌を育てるためには、どんなことに気をつけて生活したらいいかを学びました。また、よい便の見分け方も教えていただきました。

ご家庭でもぜひ感想を聞かれ、話題にしてください。

◇児童の感想より◇



おなかの中の、よいきんとわるいきんがまいにちたかかってることがわかりました。よいきんは、体にえいようとか、うちがでやすくしているとききました。よいきんをふやしたいです。

低学年

いろいろなきんを知ることができました。もっと体にいい食べものを食べて、いいきんをふやします。そして外でもうんどうしたり、あそんだりしてたいりよくをつけてがんばります。

低学年

腸の中に、100万兆個の菌がいることを初めて知ってびっくりしました。体の調子を整えるためには、食事のバランスや睡眠が大切だと思いました。

高学年

おなかの中にある菌を1列にならべたら、10万km、地球2周半もあるときいてびっくりしました。乳酸菌シロタ株と大腸菌とのたたかきを見て、毎日悪い菌とたたかって、自分の体を守ってくれているんだと思いました。これからも、早ね、早おきや健康につながることをやっていきたいです。

低学年

教室を受けて、お腹の中の菌は大切にしたいと思いました。人間の体に菌がいることは知っていたけど、100兆個もいることが分かり驚きました。菌を育てられることを知って、自分が食べたいと思った食べ物だけでなく、菌が育つ食べ物も食べようと思いました。

高学年

体を守ってくれる菌もあるんだなと思いました。私は体を健康にするために、栄養バランスをとったり、睡眠時間に気をつけたいです。

高学年

便は、色や形で健康かどうか分かり、便は大切なものなんだと感じました。今までは便を見ることはなかったけど、しっかり観察していきたいと思います。これから、よい菌を育てるために、食事・運動・すいみをバランスよくしたいです。

高学年



「はやね・はやおき・朝ごはん・朝うんち」が健康生活のひけつです。



裏面は栄養バランスのよい朝食レシピです。→

おかずフレンチトースト

エネルギー368kcal、たんぱく質 20.0g、脂質 14.9g、カルシウム 233mg、食塩相当量 2.7g

材料（1人分）	作り方
食パン（6枚切り） 1枚 卵 1個 牛乳 50ml コンソメ 2g ミニトマト } ほうれん草 } 70g しめじ } ブロccoli } など とろけるスライスチーズ 1枚 ケチャップ 適量	① 食パンを 1/8 カットから一口大の大きさに切る。 ② 耐熱皿に卵、牛乳、コンソメ、野菜を入れ混ぜる。 ③ ②に食パンを入れ、上下をひっくり返し、スライスチーズをのせる。 ④ トースターで6～7分焼く。 ⑤ ケチャップをかけて完成。
<p>★アピールポイント 忙しい朝にぴったりで一皿で食事バランスガイドの主食、副菜、主菜が各1つ、牛乳・乳製品が1.5つとれます。</p> <p>☆栄養士からのコメント 一皿で主食・主菜・副菜だけでなく、不足しがちな乳製品までとれる一品です！ 火のとおり具合が気になる場合は、野菜を事前に電子レンジで加熱したり、焼き時間を調整してみてください♪</p>	

具だくさんのインスタント味そしる

エネルギー62kcal、たんぱく質 5.1g、脂質 3.1g、カルシウム 70mg、食塩相当量 1.0g

材料（2人分）	作り方
即席みそしる（乾燥タイプ）1袋 冷凍ほうれん草 50g 油揚げ（カット済） 10g カットねぎ 適量 水 200ml 豆腐 70g	① 鍋に水を入れ、火をつける。 ② ①にほうれん草と油揚げを入れ、豆腐はスプーンを使って一口大の大きさにすくって加える。 ③ ②がひと煮立ちしたら、火を止めて即席みそ汁を入れて軽くかき混ぜる。 ④ 汁わんに注ぎ、カットねぎをのせて完成。
<p>★アピールポイント 家にある野菜や大豆製品をいれることで朝から簡単に具だくさんのみそ汁を作ることができます。 また、インスタントの味そしるは、塩分も気になるので1食用に具材を足すことにより2人分となり、塩分も半分になります。</p> <p>☆栄養士からのコメント 即席みそ汁は、具材が少なかったり、食塩相当量が高めのものが多いですが、具材を足して2人分にするだけで、野菜も補給でき、塩分のとり過ぎを防ぐことができます！家にある食材で自由にアレンジできますね♪</p>	

★寒くなり、あたたかい食べ物がうれしいですね。どうぞお試しください★