

保健だより

熱海中学校 NO.7 11/8

わたしたちが一番かかりやすい病気は、**かぜ**です。

昔から「かぜは万病のもと」といわれます。かぜから重い病気にならないよう日頃から次のようなことに気をつけて生活をしましょう。



★かぜを予防するには…

1. 栄養のバランスのとれた食事をする。

かぜの予防に役立つ栄養素

寒さに対する抵抗力を強くします。

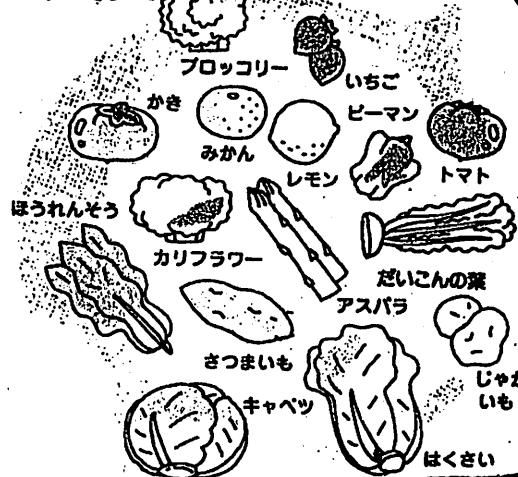
ビタミンCは水にとけやすく、熱に弱いので、洗ったり、料理する時は、サッと手早くしましょう。

ビタミンA

皮ふやのどのねんまくをじょうぶにします。



ビタミンC



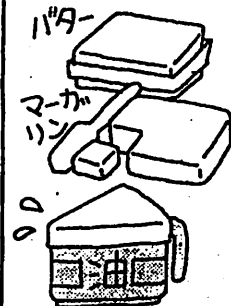
たん白質

寒さで消えうした体力を回復させます。



脂肪

外の寒さに体温をうばわれないようにします。



2. 普段から運動を心がけて、体をきたえておく。

3. 夜ふかしをせず、睡眠をじょうぶにとる。



ふとんは風の子
元気な子!!

4. うがいと手洗いをする。



うがい!!
手洗い!!

~~~~~ 保護者の皆様へ 「マイ弁当の日」協力のお願い ~~~~~

**11月15日(月) 自分で作る「マイ弁当の日」です。**

お願い① 献立や買い物、調理方法などについて、アドバイスをお願いします!

お願い② 調理中、見守ってください!

お願い③ 上手くできたところ、頑張っていたところを伝えてください!

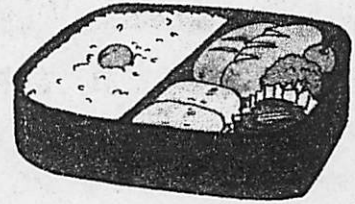
☆月曜日の朝です。お忙しいことと思いますが、土・日を利用しご協力をお願いします。

裏面もご覧ください →

# Let's cook! マイ弁当

## ★マイ弁当は “今が旬! 弁当”

- ・家にあるもの、畑で作っている野菜などを大いに利用する。
- ・豪華な弁当にしない。



## ★お弁当の大きさは? “約800kcal” が適当です

※給食の一食は800kcal 前後です。

普段、学校で食べている給食の量を考えてみてください。

## ★お弁当の内容は? 栄養のバランスを考えた内容にしよう!

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <b>主食</b><br>(ごはん、パン、めん) | <b>主菜</b><br>(肉、魚、卵、豆など) |
|                          | <b>副菜</b><br>(野菜、果物など)   |

※主食 (ごはん) と副食 (おかず) の割合は、 **1 : 1**

※副食 (おかず) のうち、主菜と副菜の割合は **1 : 2**

野菜を十分に!

## ★マイ弁当の約束は?

- ① 献立、買い出し、調理、弁当箱詰め、片付けのすべてを “**自分でする。**”
- ② 主食、主菜、副菜のバランスを考える。
- ③ 飲み物は、“牛乳” か “お茶” にする。

