

潮来一中 食育だより 特別号

～生徒のみなさんへ～

No. 1

臨時休業中も、生活のリズムを整えましょう！

新学期が始まりました。しかし、いつもとは違った日々が続いていますね。生活リズムが崩れてしまうと、せっかく学校が再開されても、思うように活動できなったり、体調を崩したりしてしまうかもしれません。学校が始まったとき、スムーズに登校や学習ができるように、また充実した学校生活がおくれるように、学校が休業中も「早寝・早起き・朝ごはん」を基本とした生活のリズムを整えましょう。

★Step1 早寝

中学生の理想の睡眠時間は **7～8 時間** です。しっかりとるために、早く寝られるように心がけましょう。



★Step2 早起き

早起きの習慣をつけましょう。「早起きは三文の徳さんもん とく」という言葉を知っていますか？早起きをすると健康に良く、また、その他にも良いことがあるという意味です。一日の時間を、有意義に使うことができますね。

★Step3 朝ごはん

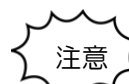
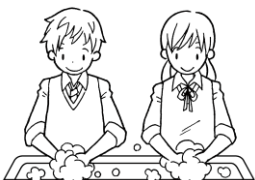
朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが、朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。そして、体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を開始するために目覚めるのです。

しっかり朝ごはんを食べて、**脳と体にスイッチを入れましょう！**

感染症予防のためにできること① ～石けんで手洗いをしよう～

感染症を予防するためには、石けんを使った手洗いを徹底することや、免疫力

(病気や菌に負けない力)を高めることが大切です。



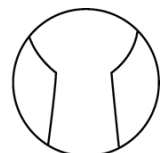
注意 洗い残しの多い4つの場所

指先

指の間

親指

手首



洗い残しの多い4つの場所は、特に丁寧に洗うようにしましょう。

◎裏面に続きます ↓

感染症予防のためにできること② ～免疫力を高めよう～



睡眠をしっかりとする

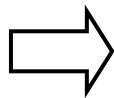
体が疲れていては、病気やウイルスと戦う力を発揮できません。十分な睡眠をとり、しっかりと体を休めましょう。



栄養バランスのよい食事をする



丈夫な体を作るためには、「栄養バランスのよい食事」をとることが基本です。いろいろな栄養素を過不足なくとるために、3食しっかりと好き嫌いをせず食事をするを心がけましょう。



早寝・早起き・朝ごはんを基本とした、規則正しい生活が何よりの予防に繋がります。

番外編

自分で朝食をつくってみよう！



朝食づくりのポイント

- ・ 短時間で簡単につくることができること
- ・ 栄養のバランスがとれていること



～いろいろな朝食メニュー紹介～

温野菜サラダ



もやしとにんじんのナムル



野菜と豆腐のみそ汁



ピザトースト



おにぎり



スペイン風オムレツ



バナナ



ヨーグルト



のり



納豆



簡単に食べられるものを
上手に取り入れよう！

身近な食材を使っておいしい朝食を作ってみましょう



学校のホームページ(食育コーナー)にも、レシピが載っています！