

# 11月 ほげんだごまり

「秋の日はつるべ落とし」と聞いたことはありますか。秋の日暮れが早いことを井戸の水をすくう釣瓶（つるべ）が落ちる様子に例えたことわざです。実際に秋は、日が沈んでからも明るい薄明の時間も短く、あっという間に暗くなります。放課後、遊びに出かけるときは帰りの時間に気をつけましょう。



## 親子で作ろう！簡単朝ごはんコンテスト

9月に募集しました「親子で作ろう簡単朝ごはんコンテスト」へのたくさんのご応募ありがとうございました。見守り、ご協力いただいた保護者様に感謝申し上げます。応募していただいた全レシピは昇降口前に掲示してあります。

- 最優秀賞 折原 碧
- 優秀賞 日下部 栞菜
- 新井 彩心
- 篠崎 礼
- 審査員特別賞 佐藤 香央里
- 張ヶ谷あかり
- 木村 百花
- 給食献立賞 竹治憂羅汰



※給食献立賞は、給食の献立として採用され、来月の給食に登場します！！

最優秀賞 折原 碧 さんのレシピ

### はるまきロール

親子で作ろう！簡単朝ごはん

できあがりのイラストまたは写真

最優秀賞



#### つくりかた

- 1 そのまま食べられる春巻きの皮を用意する。
  - 2 春巻きの皮にケチャップとマヨネーズをぬって、レタス、ブロッコリースプラウト、チーズ、サラダチキン、トマトをのせて巻く。
- ☆ポイント☆  
時間のない朝でもすぐに食べられるようにロール状にしました。具材を変えてみても面白いです。

## 姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

### 肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



### 太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



### 疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



### 集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



## 姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと  
壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がでるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。

