

「ほけんだよい」 がっ

令和5年11月
八代小学校
保健室

11月23日は^{きんろうかんしゃ}勤労感謝の日です。もともとは「^{にいなめさい}新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに「ありがとう」の気持ちを持てるといいですね。



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。今年度は、児童だけで作ったご飯が例年以上に多く、子どもたちの食育への意識の向上も感じる事が出来ました。また、見守り、ご協力いただいた保護者様に感謝申し上げます。ここでは、受賞者と最優秀賞のレシピの紹介をします。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。

※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 新井 心結・彩心
- 優秀賞 日下部 喜生
- 篠崎 礼
- 田中 善喜
- 審査員特別賞 後上 翔斗
- 給食献立賞 篠崎 つばめ



最優秀賞 新井 心結・彩心さんのレシピ

栄養満点和食ご飯



つくりにかた

- 1 なめこ、油揚げ、豆腐の入ったおみそ汁を作る。
- 2 冷凍枝豆と塩こんぶでおむすびを作る。
- 3 グリルで鮭を焼く。
- 4 溶き卵に砂糖と塩少々を入れて、卵焼きを作る。
- 5 マスカットを洗う。

☆ポイント☆

おむすびは食べやすいように小さいものを2つにしました。姉妹で協力して作りました！

良い姿勢 で出来ていますか？

1つでも当てはまったら姿勢
が悪くなっているかもしれません。

こんなことをしていませんか？

- ・足を組む
- ・肘をついて座る
- ・寝転んで本を読む
- ・スマホを見る時間が長い
- ・いつも同じ側でかばんを持つ

悪い姿勢をしていると…

体の不調の原因になる

お腹が圧迫されることで、血流や内臓の働きが悪化して、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることがあります。



心の不調の原因になる

姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くとうつ状態にもつながることがあります。



良い姿勢になろう！

代謝が上がる

良い姿勢をしていると…

血流や内臓の動きが改善され代謝が良くなります。すると、身体がやせやすくなったり、肌がきれいになったりします。また、疲れもたまりにくくなります。

集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



立っているとき

★check

- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋をのばす
- お尻の穴を引き締める

座っているとき

★check

- あごを引く
- 背筋をのばす
- 椅子に深く腰をかける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける

良い姿勢を心掛けて、元気に過ごしましょう。