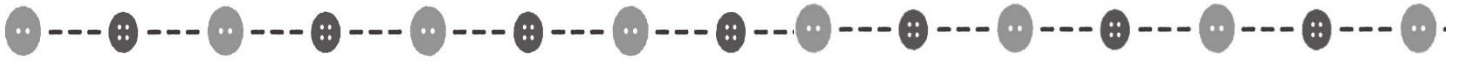




令和7年2月12日  
練馬区立大泉中学校  
2月号 保健室

2月になりました。2月3日は「立春」といい、春の始まりとされる日です。  
それでもまだまだ寒い日が続きます。毎日の健康管理をしっかり行い、風邪や感染症予防に努めましょう。



## 後期保健委員会発表 「朝ごはんを食べて元気いっぱい」

今月の始め、保健委員会から「朝ごはんを食べて元気いっぱい」というテーマで発表がありました。朝ごはんの大切さを改めて考える機会になりました。自分の生活習慣を見直し、毎日朝ごはんを食べて、元気に学校生活を送りましょう。

### 脳が目覚ましスイッチ！・・・脳へのエネルギーを補給します。

脳のエネルギーとなるのは、ブドウ糖だけです。ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解され、脳の働きを活発にします。

人間が1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は、約12時間分です。夕食後、翌日の朝ごはんを食べずに昼食まで過ごすと、脳がエネルギー不足となり、うまく働かなくなります。



### 体が目覚ましスイッチ！・・・体温を上昇させます。

朝ごはんを食べると、体温が上昇して血流が良くなります。また、ごはんやおかずをよく噛むことで脳や胃腸が刺激され、脳も体も目覚めます。

### 体の調子を整えるスイッチ！・・・体のリズムを整えます。

野菜やくだものは、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、体の調子を整えます。ビタミンやミネラルが不足すると、体内での栄養素が適切に使われなくなるため、体調が崩れやすくなります。



今回の発表では、1・2年生の保健委員会全員が役割を持って活動しました。

準備の段階でも様々活躍してくれました。全校生徒に向けたアンケートやクイズを作成したり、スライドを準備したり、放課後の時間を使って栄養士の田中さんにインタビューをしに行ったり・・・。

よく頑張りました。ありがとうございました！



裏面に、保健委員会が栄養士の田中さんにインタビューを行い、アドバイスをもとに作成したメニューを掲載しました。中学生でも簡単で手軽にできるメニューを考えました。ぜひお家で実践してみてください。

## 朝ごはん ステップアップ計画！できることから始めよう！

- ① 朝ごはんを食べる習慣がない人は、脳のエネルギーのもとになるごはんやパンを少しずつ食べる  
ところからはじめましょう！
- ② 食べる習慣ができたなら、黄色の食品・赤色の食品・緑色の食品を意識して取り入れてみましょう！
- ③ より健康的な朝ごはんには、主食・主菜・副菜・汁物・飲み物をそろえましょう！

### 【黄色の食品】

主にエネルギーになる食品  
穀類、いも類、砂糖、油脂

### 【赤色の食品】

主に体の組織をつくる食品  
魚、肉、卵、豆製品  
乳製品、小魚、海藻

### 【緑色の食品】

主に体の調子を整える食品  
野菜、果物



### お手軽カルシウムたっぷりまぜこみごはん

- 1.黄色の食品であるごはんを準備します。
- 2.赤色の食品のじゃこわかめ、ひじきを入れ、緑色の食品のネギを加えます。
- 3.しょうゆで味付けをします。

#### 【おすすめポイント】

体の調子を整えるカルシウムを多く取り入れています！味付けもさっぱりしているので、「朝、お腹が空いていない」と感じる人にもおすすめです。



### カラフル栄養もりもりピザトースト

- 1.黄色の食品であるパンを軽く焼きます。
- 2.バターまたはマーガリンを塗って、赤色の食品のソーセージ、チーズをのせ、緑色の食品のトマト、ピーマン、玉ねぎ、コーンをお好みでのせます。
- 3.トマトソースで味付けをして、チーズが溶けるまで再度トーストします。

#### 【おすすめポイント】

バランスが良いだけでなく、カラフルで見栄えが良いので気分もアップ！さらに、一緒に野菜ジュースやコンソメスープを飲むのもおすすめ。



### キラキラフルーツブレイクファースト

朝はしょっぱいものより甘いもの派の人におすすめメニュー。

- 1.黄色の食品であるパンを準備します。
- 2.緑の食品のフルーツ、いちご、みかん、マスカットをのせます。  
缶詰のフルーツはお手軽に準備ができるのでおすすめです。
- 3.一緒にヨーグルトを食べると赤い食品をとることができます。

全粒粉のパンにすると、ヨーグルトと相性がよく、腸内環境をよくしてくれます。

## 【おしらせ】

校内生徒用女子トイレに、生理用品を設置しました。



このマークがついている個室にあります。

緊急時に使えるようにトイレに置きました。もちろん保健室でも渡せます。困ったときに使ってください。

ですが、身だしなみとして、基本的には自分で用意しましょう。

また、他に使う人のためにマナーを守って使用しましょう。

からだのことや生理用品のことで相談したいときは、いつでも保健室の先生に声をかけてください。