

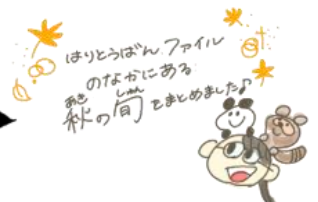
ほけんだより10月



下山小学校 保健室
R5.10.2 No.10

秋は多くの食べ物「旬」を迎える時期です。「旬」とは、自然の中で育った野菜や果物がとれる季節、魚がたくさんとれる季節のことで、旬の食べ物は一番おいしくて栄養豊富です。秋はみんなの大切なミネアサヒ(お米)や、粟、サツマイモ、ブドウなど多くの食べ物「旬」を迎えます。今年の秋は、「旬を味わう」秋にしてみませんか？

秋の旬と栄養



ごはん

新米は古米よりも水分量が大きく、ふっくらつやつやの食感が特徴です。炊きあがりの香りや、粘りも強いです。新米で旬を食べよう！

さんま

秋にとれる刀のような魚で、脂の乗った秋刀魚は絶品！EPA(エイコサペンタエン酸)は、血液をさらさらにして、心臓や血管の病気を予防。魚を食べると頭が良くなるDHA(ドコサヘキサエン酸)で記憶力、学習能力UP！



食物せん維が豊富で腸内環境を整えてくれます。つるはしょう油と砂糖で甘辛く炒めると立派なおかずになります。皮にはビタミンCがたっぷり。丸ごと食べよう！

骨がやわらかく丸ごと食べられるのでカルシウムが豊富。卵にはコラーゲンが豊富。実は、ししゃもは世界中でも北海道にしかない日本の固有種！本物のししゃもはとても貴重で高い。給食ヤスパーなどで見かけているのは、代用魚の「カベリン」というお魚なんです。

昔柿を食べる時期は、病気が減り、医者が暇になってしまったといふことから、柿が赤くなると、医者が青くなる、といふことわざができたそうです。ビタミンAとCが豊富で、かぜ予防、がん予防、疲労回復に大効果あり！

「海の宝石」ともよばれ、日本では静岡県駿河湾でしか捕獲できません。牛乳の6倍のカルシウムがあり、目の疲れを取ったり、生活習慣病を予防したりするアスタキサンチンが含まれています。

食物せん維で便秘解消！旬のきのこシヤケを使って、ホイップバター焼きなんて、どうですか？

野菜の中でも、鉄分がとて多く含まれています。また、冬に採れるほうれん草は、夏と比べてビタミンCが3倍になるそうですよ！

春物はやわらかく、秋物は甘いそうです。βカロテン、ビタミンC・Eが豊富なため、免疫力UP、冷え性やむくみ改善、疲労回復、美肌、アンチエイジングなどに大効果あり！

春に種をまき、秋に収穫します。すりごま、ねりごま、ごま油など形を変え活用されています。大きさ2杯で、牛乳1杯分(カルシウム)ほうれん草1株分(鉄分)、にんじん1/2本分(食物せん維)の栄養があるといわれています。

げんきいいんかいこうあん かぞく ちよきん わく じっし 元氣委員会考案「家族でハピハピBINGO」を「けんこう貯金チャレンジ枠」で実施します！



1. 家族でハピハピBINGOの目的

- 家族団らんの時間をつくるため。
(家族で集まって楽しい時間を過ごす＝家族時間)
- 家族とハピハピ & Love me するため。

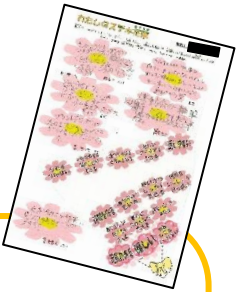
2. 工夫したところ

- 無理なくできるよう、項目を減らしました。
- 元氣委員会で内容をよ～く考え直しました。
- “伸びる”につけてチャレンジしやすくしました。

3. 家族とふれあうことで起こるイイコト

- 思いを伝える方法や、様々なルール・マナー、コミュニケーション方法が身につく。
- 自分のことが好きな子、思いやりのある子、自信をもって取り組むことができる子になる。
- 家族とスキンシップを取るとオキシトシン、別名「幸せホルモン」がでると…

- ①記憶力がよくなり勉強が楽しくなる！
- ②ストレスに強くなる！
- ③親子の仲がよくなる！



保護者のみなさまへ

9月 Love me タイムでは、自分らしさや自他のステキ(長所)について考える「わたしのステキ花束」を実施しました。振り返りに「友達にステキ・コスモスをもらって、優しいところ、アイデアが出せるところがステキだと気付いた。僕にはいいところがたくさんあると思えてよかった。(4年■■■■)」とあり、素直で優しいステキな下山っ子の姿がたくさんありました。学校での“Love me タイム”、家庭での“家族で Love me”は、子供が「愛されている」「認められている」と実感することができ、自己肯定感を育むことができる活動になっていることを実感しております。今後も、子供たちのからだと心の健やかな成長のため、生活習慣だけでなく、自己肯定感やコミュニケーション能力を育む活動を実施していきます。ご協力をお願いいたします。また、アンケートへのご協力もよろしくお願いいたします。