

元気すくすくだよ!

太田市養護部会作成 R5 年度

太田市立木崎中学校

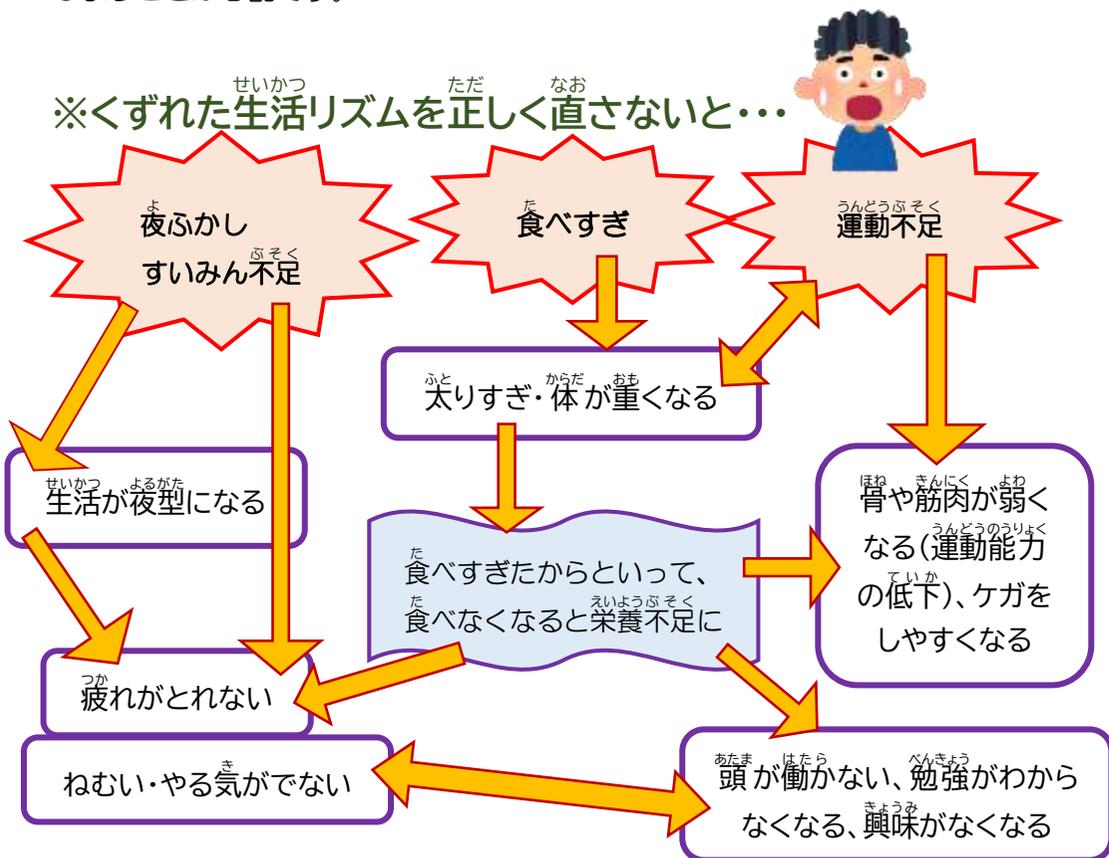


冬休みを健康にすごして“元気すくすく”な新学期を!

冬休みの予定は決まっていますか?

季節ごとの行事はいろいろありますが、とくに冬休みは行事が多くありますね。それぞれの行事を楽しむのは良いことですが、そのせいで朝起きるのが遅くなったり、食事の時間や量がバラバラになったり、と生活習慣が乱れてしまうことが心配です。

※くずれた生活リズムを正しく直さないで...



※生活リズムを整えて“元気すくすく”になるために

必要な3つのこと「栄養」、「運動」、「すいみん」をとろう!

まずは栄養

1, いろんな種類の食べものを食べよう!

○キムチ鍋で野菜をたくさん食べましょう。

(1) 材料ざいりょう (4~5人分)

- 豚バラ薄切り肉・300g
- 白菜・・・1/4株 長ネギ・・・2本
- えのき茸・・・1袋 ニラ・・・1束
- キムチ鍋の素・・・適量 (使用する鍋の素に記載された分量を用意します)
- 水・・・適量 (ストレートタイプの場合、水は必要ありません)

鍋料理なら肉も野菜もいっぱい食べられる!

(2) 作り方



① 具材を切る

豚肉は一口大、白菜はざく切り、長ネギは斜め切り、えのき茸は石づきを切りほぐし、ニラは4~5cmの長さに、豆腐は水切りをして食べやすい大きさに切ります。

② 鍋に「キムチ鍋の素」と水を入れて火にかけ、ニラ以外の材料を加えて煮込みます。

③ 仕上げにニラを加えて出来上がりです。



④ 他にキムチ鍋に合う具材について

鶏肉、魚介類、カニ、エビ、大根、キャベツ、キノコ、もやし、トマト、もち、たまご

冬休みにお子さんと、冷蔵庫にある食材でキムチ鍋を作ってみてはいかがでしょうか。

つぎに運動

2, 毎日体を動かそう!!

「お手伝い」は体を動かすチャンス! ほんの小さな動作でも毎日こまめにちょこちょこ動くことが大切で、運動習慣につながります。

冬休みの時間を使って、おうちの人とチャレンジしてみてもいいかな? 冬休みの時間を使って、おうちの人とチャレンジしてみてもいいかな?

お手伝いや運動...どんなことができそうかな??

せんたくものたたみ しょっきのじゅんぴやかたづけ ふきそうじ



しょっきあらい



ほこりとり



ラジオたいそう



はきそうじ



ごみだし



なわとび



ぞうきんがけ



しょくぶつのせわ



そのほかにも... 車は建物の入り口から遠い駐車場にとめる、エレベーターより階段を使う、など普段の生活の中に体を動かす機会がありますので取り入れてみていいですね。

3, 「すいみん」は欠かせない!

大切な睡眠

「すいみん」のおかげで...

成長ホルモンが出て骨や筋肉を成長させる

体や脳の疲れをとる

傷ついた細胞を治す

記憶を整理する

ストレスを和らげる

免疫機能を高める

ぐっすり眠るためには...

1, 日中に体を動かす! 昼の間にエネルギーを使おう。

運動をしてちょうどよく疲れると、夜、眠くなります。

2, 寝る直前には飲食をしない。(水は少し飲んでもOK!)

寝る前に食べると、おなか動いてしまって、よく眠れません。

3, 朝、起きたら光を浴びよう! 朝、光を浴びたあと12~14時間後に

眠くなるホルモン(=メラトニン)が出てきて眠くなっていくよ!

(※大人は14~16時間くらいでメラトニンが分泌される)

