

Heart contact

令和6年 5月
江南市立北部中学校



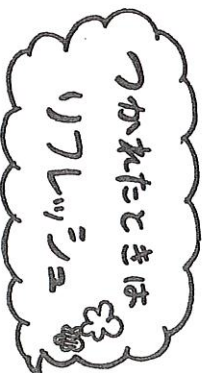
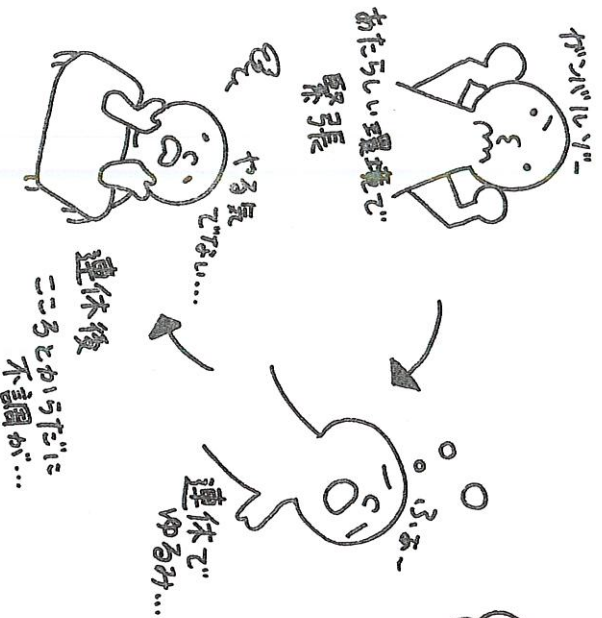
連休が明けました。充実したお休みを過ごすことはできませんでしたか。5月の後半には3年生は修学旅行、2年生は自然教室、1年生は校外学習と楽しみな行事が続いています。生活リズムを整えて、毎日健康に楽しく生活していきましょう。



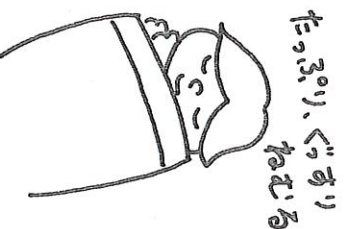
こころからだ、疲れていませんか？



気温の変化も大きく、疲れが出やすい時期です。まずは「今は疲れが出やすいときなんだ」と思って、いつもより自分を大切にしてくださいね。自分のペースでゆっくりと、がんばりすぎないように、この時期を乗り越えましょう。



好きな音楽をきく



好きなことをゆっくり楽しむ

朝食の効果

- 「朝ご飯を食べましょう」とよく言われますが、どのような効果があるか知っていますか？
- ①活動するため（特に脳）にエネルギーが補給される。
 - ②体温が上がりが、からだがかたまり動く。
 - ③腸が刺激され、スムーズな排便になる。
 - ④1日の食事の中で必要な栄養素がとりやすくなる。



朝食にはいいところがたくさんあります！ぜひ食べて実感してみてください！

伊藤孝先生のおすすめ朝ご飯

- ① 卵かけご飯のしらすのせ
 - ② 玉ねぎとベーコンのコンソメスープ
- おすすめポイント
- ① 短時間で作れる。食べられる。しらすをのせることで満足度UP！パピツの効いた味にしたければ梅干しやわさびをのせよう。もちろんみそ汁でもよいが一番簡単なスープ。玉ねぎがあめ色に変化しベーコンに焼き色が付く様がおもしろい。好きな具を自由にプラスできるのも良い所。

