

Heart contact

令和6年 6月
江南市立北部中学校



梅雨の季節になりました。雨の日も多いですが、晴れると気温が高くなることがあります。水分補給と休養、生活習慣を整えて、熱中症を予防していきましょう。

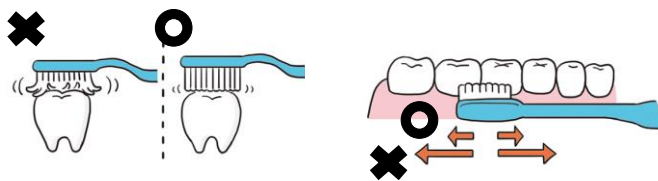
輝く歯を大切にしよう



みなさん、毎日歯磨きはできていますか？ 歯科検診をしてくれる近藤先生からは、毎年、『よく歯磨きができていて、むし歯も少なく、歯がきれいな子が多いです。』とおほめの言葉をいただきます。これからも輝く歯を大切にしていきたいですね。

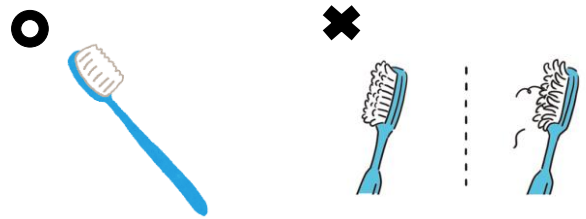
歯のみがき方チェック

- 毛先が歯にあたっている
- 力をいれすぎていない
- 歯ブラシをこまかく動かしている
- 1本1本ていねいにみがいている



歯ブラシチェック

- 使いはじめてから1か月たった
- 毛先が広がっている
- 毛先がふにゃふにゃになってきた

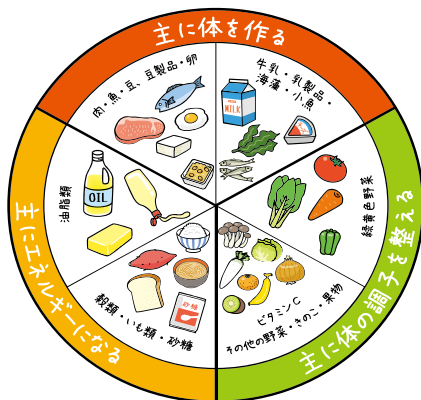


3色食品群って？

『3色食品群』という言葉聞いたことはありますか？

これは、食品をその食品がもつ栄養素の働きによって、『赤・黄・緑』の3つにグループ分けしたものです。

3色がそろった食事をする、必要な栄養素をバランスよくとることができます。意識してみよう！



ネットで検索すると詳しいものをみることができます。調べてみてください！

岡田先生のおすすめ朝ご飯

私がおすすめるのは、手軽にぱぱっと食べられて、味は無限大のおにぎりです！

① ごま油の和風おにぎり

ご飯にしょう油とごま油を少し、かつお節とごまを混ぜて作ります。(アクセントにチーズを少し入れてもおいしい！)

② ひじきごはんおにぎり

ひじきの煮物をご飯と混ぜて、おにぎりの形にするだけ！前日に作って冷蔵庫でねかせておいて、朝にレンジで温めて食べます。甘辛い味がご飯になじんで美味しくなります。

なかなか時間がなくて食べられないなという人も、前日の晩御飯のあとに作って冷蔵庫に入れておけば、朝簡単に食べられます。自分のお気に入りおにぎりを考えてみてはどうでしょうか。

