

# Heart contact

令和6年 12月  
江南市立北部中学校



まもなく2学期が終わり、冬休みに入ります。冬休み中も規則正しい生活リズムと基本的な感染症対策を続けて、健康に楽しく過ごしましょう。3学期、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

## ～冬休みも健康に過ごそう～

### 基本的な感染症対策を続けよう

- ①こまめな手洗い。
- ②1時間に1回程度は窓を開けて、空気の入替えをする。
- ③人混みを避け、人が大勢いるところではマスクを着ける。



### 健康に過ごすために注意したい3つのこと

#### ①早寝・早起きを心がけよう。

休みだからといって夜更かしをしたり、朝寝坊をしたりしていると生活リズムが崩れて、体調不良になりやすくなってしまいます。冬休み中も、学校に行くときと同じ時間に起きて、寝るようにしましょう。



#### ②食べ過ぎに注意しよう。

年末年始は家族や親せきが集まって食事をするという人も多いと思います。「もうちょっとだけ…」とついつい食べ過ぎてしまうと、気持ちが悪くなったり、お腹が痛くなったりするかもしれません。自分のお腹と相談して、ほどよく食事を楽しみましょう。



#### ③体を動かそう。

暖かい室内でスマホやゲームを触っているだけではなく、適度に体を動かしましょう。運動すると体も温まり、気持ちがいいです。お家の人のお手伝いをするのもいいですね。

冬の朝散歩もいいね!



### 危険な誘惑に注意!!

「1杯だけ」「1本だけ」と、軽い気持ちでお酒やたばこをすすめられたら、どうしますか?

お酒もたばこも20歳になるまでは法律で禁じられていますし、みなさんの成長にも大きな害があります。

仲のいい友達や親しい大人からすすめられたとしても、「いらない!」とはっきり断ってほしいと思います。





# 朝食アンケートの結果をお知らせします！



11月に行った『朝食アンケート』の結果です。5月よりも良い結果になりました。

## ①朝ご飯を食べていますか？

- 毎日食べる 76.5%
- ほぼ毎日食べる 15.2%
- 食べないことが多い 7.6%
- 食べない 0.7%

→5月の時よりも朝ご飯を毎日食べることができている人が増えました。継続していきましょう。

## ②朝ご飯を食べていない理由は？

- 食べる時間がない 43.8%
- 食欲がない 40.6%
- 準備されていない 4.7%
- 食べる習慣がない 10.9%
- 太りたくない 0%

→みなさんが朝ご飯を食べたくなるようなレシピを先生たちと健康委員が紹介してくれています。ぜひ作ってみてくださいね。

## ③朝ご飯に何を食べていますか？

- 第1位 パン（黄）
- 第2位 お米（黄）
- 第3位 ヨーグルト（赤）
- 第4位 たまご料理（赤）
- 第5位 みそ汁、くだもの（赤・緑）



→3色そろった食事ができている人が多くなりました。パンと果物、ご飯とみそ汁など、いつも食べているものに1品プラスするだけでもバランスをよくすることができます。

## ④バランスのよい食事は？と聞かれて思いつくことは？

- 赤、黄、緑がそろっている
- 食材を偏りなく食べる
- 主食、主菜、副菜がそろっているなどの回答がありました。

朝食は、1日を元気に過ごすためのエネルギー源となり、体の調子を整えてくれます。これからも毎日食べて、元気に過ごせるようにしましょう。

## 『ん』がつく野菜のひみつ

みなさんは冬によく食べられる『ん』がつく野菜のひみつを知っていますか？

『冬の七種（ななくさ）』といって、名前に「ん（うん→運）」がつく7種類の食べ物があります。これらの食べ物は「冬至」の日に食べたり、お供えしたりする習慣が昔からあるそうです。



なんきん（かぼちゃ） れんこん にんじん



きんなん きんかん かんてん うんどん（うどん）

かぼちゃとにんじんにはβカロテンが、れんこんときんかんにはビタミンCが多く含まれ、かぜ予防に役立ちます。冬を元気に過ごすための栄養がとれる食べ物をぜひたくさん食べてください。

## 福原先生のおすすめ朝ご飯

冬の寒さが身にしみる気候になってきました。空気が乾燥するこの季節は、小豆が旬です。甘いもの好きの私としては、小豆と聞くとあんこが思い浮かびます。ここでは、シンプルながらも甘く、心温まる朝食『小倉トースト』を紹介します。

### 【材料】

- 食パン
- あんこ（缶詰でOK）
- バター1切れ



### 【作り方】

- ①食パンにバターをぬる。
- ②適量のあんこを食パンにのせ、広げる。
- ③トースターで加熱する。

小倉トーストだけではタンパク質が不足するので、ヨーグルトなどを合わせて摂れるとよいですね。朝食をしっかり食べて、良い1日を！