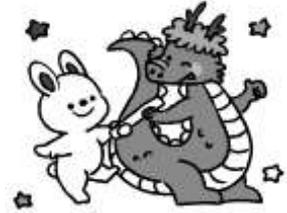


# すくすく

令和5年12月22日  
 とよはしりつたにがわしょうがっこう 豊橋市立谷川小学校 保健室  
 ほけんだより No.17

あしたから冬休みが始まります。クリスマスやお正月があって、楽しみにしている人も多いと思います。体調をくずさないように、冬休み中も規則正しい生活を意識して、楽しい思い出をたくさん作ってください。冬休み明けの1月9日、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 ぽっかり怪獣にご用心!

**よふかしぽっかり**  
 ぽっかり ゲームぽっかり

まだ10時だよー

**攻略方法** 早おき

抵抗力が下がっているかも。朝早く起きて太陽の光を浴びよう。軽い運動もオススメ。

**たべてぽっかり**  
 ぽっかり おてぽっかり

もっと食べようよー

**攻略方法** バランスのいい食事

好き嫌いせずバランスよく食べよう。食べる時間と量を決めてダラダラ食いを防ごう。

**ゲームぽっかり**  
 ぽっかり よふかしぽっかり

ぼくとおそぼー

**攻略方法** 外遊び

運動不足になっているかも。寒くても外に出て体を動かそう。ゲームをする時は時間を決めて。

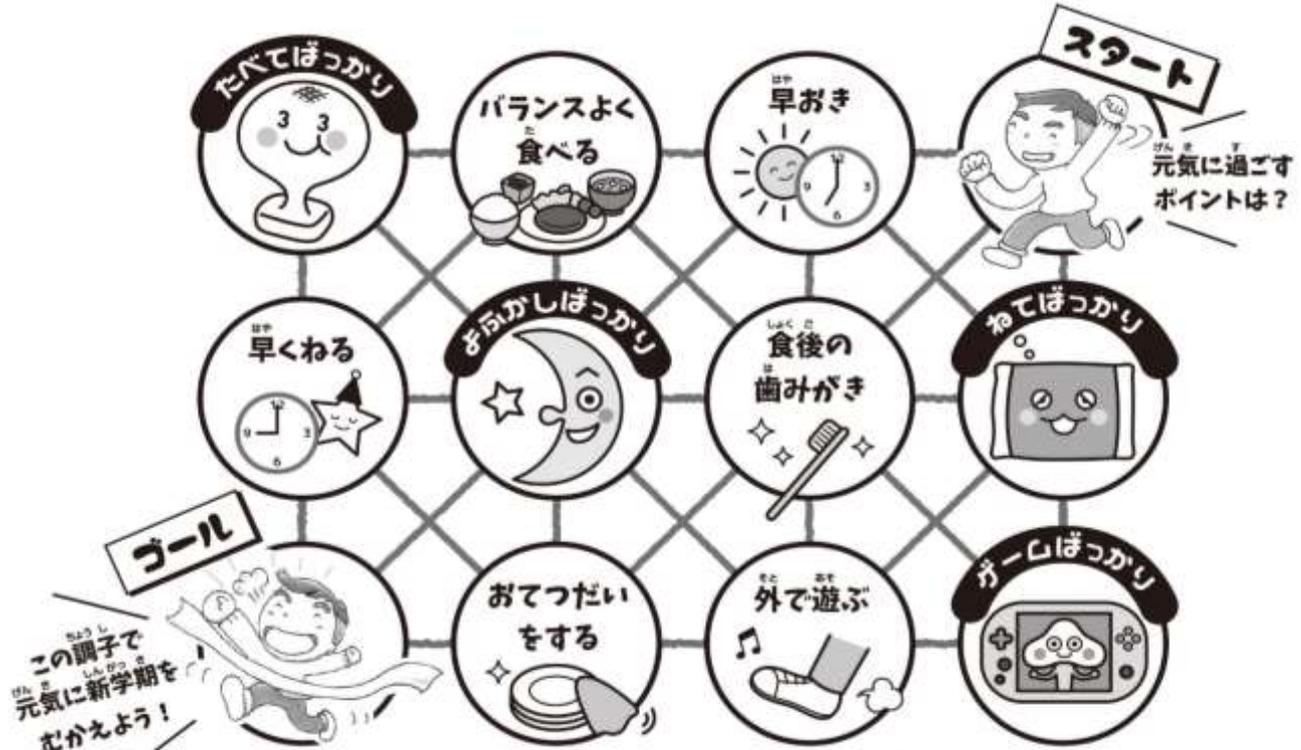
**おてぽっかり**  
 ぽっかり たべてぽっかり

もうさしねてよー

**攻略方法** めざまし時計

学校に行く日と同じ時間に起きよう。起きる時間を決めたら寝る前に3回言ってみよう。

冬休みを元気に過ごすポイントをすべて通ってゴールを目指そう！  
 一度通った道に戻ったり、ぽっかり怪獣がいるところを通ることはできません。



ゴール：スタート→早おき→バランスよく食べる→食後の歯みがき→外で遊ぶ→おてつだいをする→早くねる→ゴール

17日間の冬休みを心も体も元気いっぱい楽しく過ごせるように、下に書いてあることを心掛けて生活をしましょう。冬休み明けに、元気みなさんと会えるのを楽しみにしています。

★下の口に入る文字をつなぎ合わせて、メッセージ解読してみてください。答えは一番下にあります。

- ・ロームやテレビ、スマートフォンは、ねる1～2時間前にはやめましょう。
- ・う口どうすると、体も温まって風邪をひ口にくくなります。
- ・口ききらいなく、バランスのよく食べましょう。
- ・口ろごろしてばかりでなく、部屋のそうじをしたり、おうちのお手伝いをしましょ口。
- ・口だんより、じ口うな時間が多くなります。勉強口遊びの時間を決めて、計画的に口ごしましょう。
- ・休み明けに、心も体も元気な口なさんに会えることを楽しみにしています。

□□□に□□そ□□□□□□□!

## 🍎🍎🍎 食育指導 🍎🍎🍎

9月～11月に、栄養教諭の清川弘美先生より、各学年に食に関する指導をしていただいています。とても勉強になるので、ほかの学年の内容も読んでみましょう。

### 食べものの働きについて知ろう (11/28 5年生)

けんチャレの朝ごはんの項目で、赤黄緑の食品チェックをしていますね。5年生の家庭科では、3色分けからレベルアップをして、5つに分けた“5大栄養素”を勉強します。この日の献立の麻婆豆腐と春雨サラダをみんなで協力して5大栄養素に分けてみました。



まーぼー豆腐に大豆が…！？

栄養満点になるように細かく切った大豆、レバーも入っていたそうです。美味しく、しっかり栄養が摂れるように献立が考えられているんですね！

ちなみに…

しょうゆ、ケチャップ、ソースなどは、1回の食事で体の働きになるほどの量を摂らないため、食品分けられないそうです！

### ★みんなが迷っていた&難しい食材

- ・砂糖→炭水化物：砂糖などの糖分は体のエネルギーになります。
- ・みそ→たんぱく質：みそは大豆からできています。
- ・きのこ、たけのこ→ビタミン：体の調子を整えてくれます。
- ・春雨、でんぷん→炭水化物：春雨は、じゃがいものでんぷんからできています。でんぷん(片栗粉)は炭水化物です。
- ・しょうが→ビタミン：体を温める特別な働きはありますが、野菜と一緒にビタミンです。
- ・油、ドレッシング→脂質：油が多いものは脂質になります。ドレッシングやマヨネーズも脂質です。