

# 健康



が っ こ う  
2 月 号



ほんこうてい じ せい が っ き ま つ ふ ゆ や す  
本校定時制では、2 学期末から冬休みにかけてインフ  
ルエンザの感染者がでました。現在も松山市保健所管内  
では、インフルエンザの警報が発令されています(1 月  
28 日現在)。手洗い、うがい、マスク 着用、換気などを  
して、感染防止に努めましょう。

## あ さ 朝ごはんは 3 つのめざましスイッチ あ さ 朝ごはんを食べて、3 つのスイッチを ON にしましょう

の う  
脳のめざまし  
スイッチ



ごはんやパンなどに含まれる炭  
水化合物は、脳のエネルギーのもと  
になるブドウ糖の値を上 昇させ  
ので、脳の活動力がアップします。



か ら だ  
体のめざま  
しスイッチ



朝食を食べると、体温が上 昇して血  
流がよくなります。また、よくかむことで脳  
や胃腸が刺激され、脳や体も目覚めます。

か ら だ ち ょ う し と と の  
体の調子を整える  
スイッチ

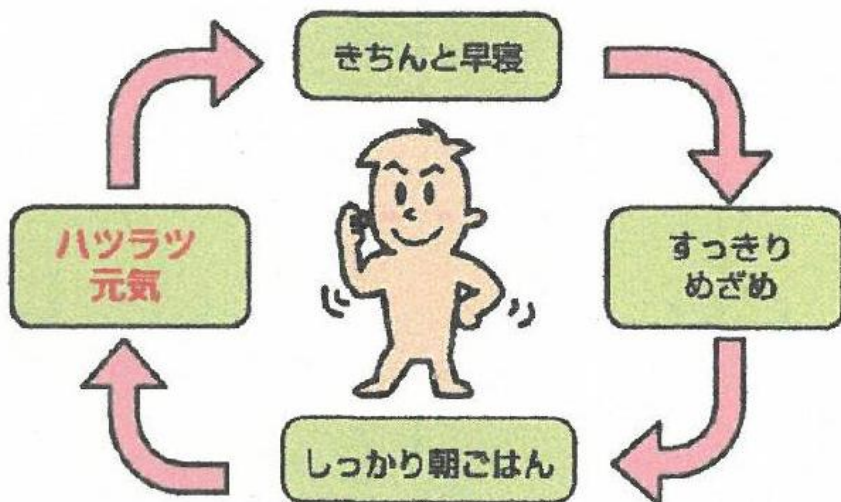
野菜や果物は、ビ  
タミン、ミネラル、  
食物繊維を多く含み、  
目覚めた体の調子  
を整えます。



いちにち せいかつ  
一日の生活リズムは  
あさ  
朝ごはんから



しっかり朝ごはんを食べて良い体のリズムで生活しましょう。

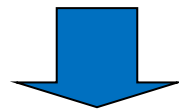


夜ふかしや朝寝坊で朝ごはんを食べないと体のリズムが狂ってしまいます。



あさ  
朝ごはんの  
ステップアップ

① ぎゅうにゅう すいぶん 牛乳など水分を  
ほ きゅう 補給しましょう。



② ごはん、パンなど  
たんすい かぶつ 炭水化物をとりま  
しょう。



③ しゅしょく なっとう 主食 + 納豆など2  
しな 品とりましょう。



④ しゅしょく じる 主食 + 汁もの + お  
かずをとりましょ  
う。

しゃ ぜんこくがっこうえいよう し きょう ぎ かい  
(社)全国学校栄養士 協 議会のホームページを参考さんこう さくせいに作成した。