

けんこう 健康



がつごう
2月号



ほんこうてい じせい
本校定時制では、2学期末から冬休みにかけてインフ
がっ きまつ
ルエンザの感染者が出ました。現在も松山市保健所管内
ふゆやす
では、インフルエンザの警報が発令されています(1月
けいほう
28日現在)。手洗い、うがい、マスク着用、換気などを
げんさい まつやまし ほんじょかんない
にちげんさい てあら ちゃくよう かんき
かんせんばうし つと
して、感染防止に努めましょう。



あさ 朝ごはんで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
すいかぶつ
水化物は、脳のエネルギーのもと
になるブドウ糖の値を上昇させ
るので、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
りゅう
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 との
体の調子を整える
スイッチ

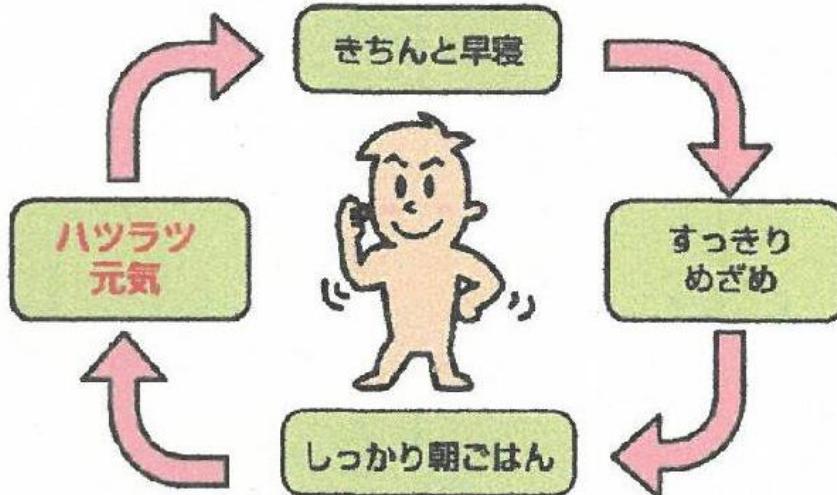
やさい くだもの
野菜や果物は、ビ
タミン、ミネラル、
食物纖維を多く含み、
目覚めた体の調子
との
を整えます。



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 牛乳など水分を
補給しましょう。



② ごはん、パンなど
炭水化物をとりま
しょう。



③ 主食 + 納豆など2
品とりましよう。



④ 主食 + 汁もの + お
かずをとりましょ
う。

(社)全国学校栄養士協議会のホームページを参考に作成した。