

ほけんだより 10月

令和5年10月2日
 行田特別支援学校 保健室

紅葉がきれいな季節になってきました。

この時期になると、9月のようなじめじめした暑さがなくなり、肌寒さを感じます。羽織れるものを持ってきたりして、体温調節しながら、短い秋を楽しみましょう。



スマホやタブレット、テレビや本など、集中していると、つい目を休ませるのを忘れがち。

みなさんの目は、いま発達している時期です。

近くの画面をみている時間が多いと、遠くが見えにくくなる「近視」になりやすいです。たまには自分の目をゆっくり休ませてあげる時間を作りましょう♪



スマホ断



私は **まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。



私は **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



オレは **まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

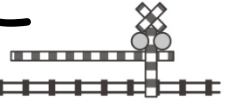


いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。

目を守るために、自分でできることもあるよ。

それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

きらきらっ子ががんばりました



体重や血圧の定期測定で、健康なからだづくりをしようという取り組み「きらきらっ子教室」を行っております。
(※きらきらっ子教室は参加希望制)

参加者のみなさんは、夏休みの期間、体重を測定したり目標をたてたりして、家庭での取り組みも頑張ってくれました。

在学中だけでなく卒業後の将来も、「生活習慣病」などの予防できる病気にかかることなく、健康に過ごしてほしいので、今からできることを少しずつ始めてみましょう。

給食でも食べてます！ 栄養士 石川さんの「低カロリーレシピ」を紹介します♪

食欲の秋！
食べるのは何のため？

おなかが減るから 食べるのが好きだから

それも正解。でも、「食べる」ことは、健康に生きていくために欠かせません。



食事の役割

- ★体や頭にエネルギーを補給する
- ★材料を取り入れて体を作る
- ★体の働きを助けたり調子を整える

栄養と量のバランスを考えながら、食欲の秋を楽しみましょう！

おからミートローフ 1人分 186kcal

	1人分	4人分	作り方
おから	15g	60g	①玉ねぎ・人参をみじん切りにする。
豚ひき肉	45g	180g	
玉ねぎ	20g	80g (1/2個)	②フライパンで油を熱し、①を炒め冷めます。
人参	6g	24g (1/8本)	
塩こしょう	少々	少々	③材料をすべて混ぜ合わせる。
パン粉	6g	24g	
牛乳	10ml	40ml	④鉄板にしきつめ、オーブンで焼く。
たまご	6g	24g (1/2個)	
ナツメグ	少々	少々	⑤焼けたら切り分け、ソースをかける。
サラダ油	適量	適量	
★ソース			★フライパンでもおいしく焼けます。
中濃ソース	6g	24g (大さじ1.5弱)	
ケチャップ	3.5g	14g (大さじ1)	
砂糖	1g	4g (大さじ1/2)	

おからはカロリーも糖質も低い食材です。

おからは水分を含むとかさが増すので、おからを使った料理を一品入れるとカロリーを抑えつつ満足感が得られます。

また、食物繊維が豊富に含まれているおからは、便秘解消にも役立ちます。

