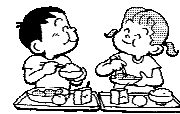


心も体も元気な子供を育成するために **家族みんなではやね・はやあき・あさごはんを実践しよう!**

きゅうしょくだより

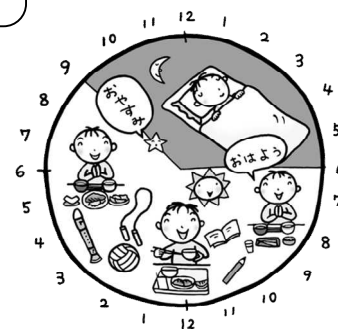
仙台市立向山小学校

平成29年度9月号



生活リズムを取り戻そう!

夏休み明けの「生活リズムチェックカード」の結果は、どうでしたか？
なかでも、「朝うんち」に、○が付いていない人が多いようでした。
「朝うんち」を出すために、次のことに気を付けてみましょう。



朝起きたらコップ1ぱいの水を飲むこと

うんちは約80%が水分で、残りの20%は、食べもののかす、剥がれた腸の粘膜、そして腸内細菌からできています。朝起きて、水分をとるようにしましょう。

朝ごはんを好き嫌いなく、よくかんでモリモリ食べる

朝ごはんを食べることで、体の中のスイッチが入り、腸が元気に動くので、うんちが出やすくなります。

外で元気に遊ぶこと

うんちを出すためにはトイレに行く時間が必要です。

そのためには、早起きすることが大切です。外で元気に遊んで、心地よい疲れで、夜はぐっすり眠ることができます。そうすることで、朝、早起きができ、トイレに行く時間が持てるようになります。

うんちが朝に出ていないのですが・・・

朝に出るのが望ましいのですが、朝に出なくても、毎日うんちがスッキリ出ていればいいのです。



「トイレに行きたいな」と思ったら、**我慢せずにトイレに行きましょう。**

うんちを我慢して出さないでいると、その間もうんちから水分がとられていきます。そうするとカチカチうんちになってしまい、出すときに、いたい思いをするようになります。うんちはが我慢しないで、トイレに行くようにしましょう。

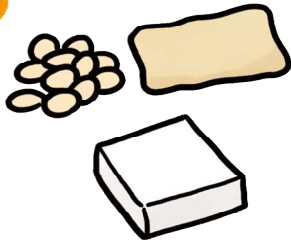
知っていますか？

日本の伝統食材 ～まごわ(は)やさしい～

「まごわ(は)やさしい」は、日本で昔から食べられてきた食品のあたまたの文字を並べたものです。健康的で不足しがちな栄養素を補ってくれます。ぜひ、毎日の食生活に取り入れてほしいと思います。

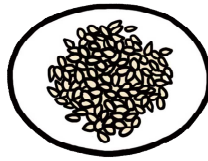
15日(金)のこんだては、「まごわ(は)やさしい」を全部使っています。確かめながら食べるといいですね。

ま



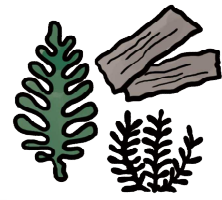
まめで元気に過ごすために
はかせないもの、それは
大豆など豆のパワー！

ご



ゴーゴー、ひら
ちい っぶ ひ
小さな粒に秘められた
おお ちから かつよう
大きな力を活用しよう！

はわ



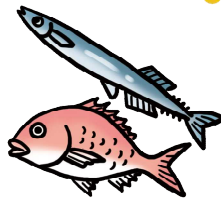
わか
若さのもと、わかめ。こ
んぶ、ひじきなどの海
うみ おく もの
藻は海からの贈り物！

や



やさしい けんこう
やっぱり野菜。健康づくりに
はかせません。1食あた
り生で両手いっぱい(およ
そ120g)が目安です。

さ



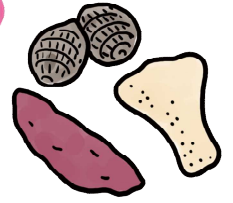
サラサラ血液！
魚のあぶらは長寿への
ヘルシーパスポート！

し



知ってました？ しいたけ、
きのこはうま味の宝庫。
こんぶ、かつお節とも相乗効果。

い



いいね～、いも類。
ビタミンCや食物繊維も
多くてヘルシー！

食物アレルギー講演会(保護者・市民対象)のお知らせ

日時 平成29年9月21日(木) 14:00~16:00

場所 仙台市役所本庁舎 8階ホール

対象者 食物アレルギーを有する乳幼児・学齢期の保護者、市民等

内容 (1) 説明「食物アレルギーを有する乳幼児・児童生徒に対する仙台市の取組」
教育局 健康教育課 子供未来局 運営支援課

(2) 講演「食物アレルギー・アナフィラキシーの正しい理解とその対応」
宮城県立こども病院 総合診療科 部長 三浦 克志 氏

(3) 質疑応答

※参加申込は ホームページ(仙台市教育委員会→学校給食について)から
ダウンロードできます。参加申込締め切り日は**9月14日(木)**までです。

ご連絡が遅くなり申し訳
ございませんでした。