

5月の保健目標 姿勢を正そう

新型コロナウイルス感染拡大防止のために、学校が休校となり、長い期間になっています。

様々な人とかかわりながら、学んだり、遊んだりして成長している子どもたちにとって、おうちの方以外の人との対面でのコミュニケーションを避けて生活することは、とてもストレスが溜まることだと思います。

感染予防に気を遣いながらも、生活リズムが崩れないように、ストレスを溜めないように、毎日を健康に過ごしてほしいと願っています。今月号の保健だよりは、子どもたちと、保護者の方が一緒に読んでいただければ幸いです。



ウイルスが狙っているのは、生活リズムが乱れて弱っている人の体です。
今日は、臨時休校で家で過ごすみんなと健康に過ごすためのポイントを確認しようと思います！

生活リズムを 整えよう

【十分な睡眠】

スマートフォンやタブレット、テレビやゲームなど画面をみるのは寝る2時間前までにするとぐっすり眠ることができますよ。遅くとも10時までに寝るようにしましょう。



【適度な運動】

体を動かすと、気分転換にもなりますし、夜ぐっすり眠れますよ。

なわとびは、狭いスペースでもできるのでお勧めです。

けがに注意しながら楽しく体を動かしましょう！



【バランスの良い食事】

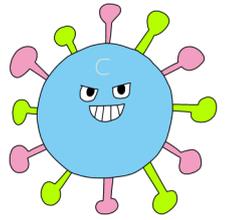
なるべく好き嫌いせず食べることが大切です。カルシウムやビタミンが不足しがちなので、小魚や果物を食べるとよいですよ。その他にも、3・4ページにおすすめのメニューを載せましたので是非おうちで作ってみてください！





不安・心配 イライラ

ウイルスに感染しないように
休校や外出自粛が続くと子ども
たちの気持ちの発散場所が少な
くなるぜ・・・



こんなサイン出ていませんか？

からだのSOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣き出してしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など

こころのSOS

- 頭、肩、おなかなどが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなる、食べ過ぎたりする など



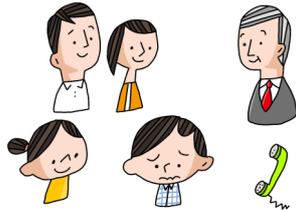
こころをリフレッシュしよう！

【話してみよう】

「これからどうなるの？」

「友達に会いたいな…」

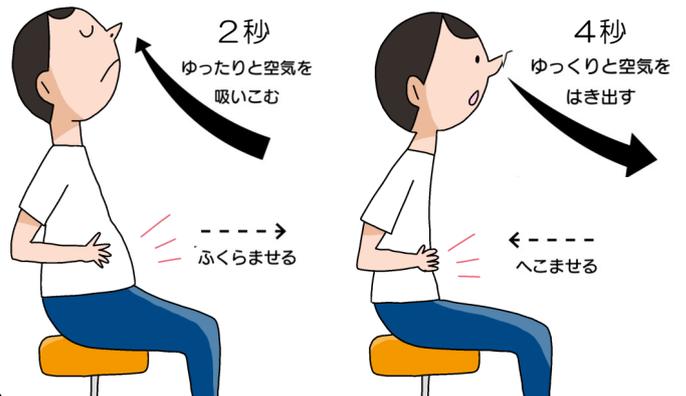
不安や心配ごと、ストレ



スに感じていることがあれば、家の人や先生に話
してみましょう。不安なことを解決することは難
しくても、話す少しすっきりしますよ。特に不
安や心配事がない人も、今思っていることを話す
と、自分では気付かなかった気持ちに新たに気付
くかもしれません。

【リラックスできる腹式呼吸】

イライラしているときには、胸の筋肉を使う「胸
式呼吸」という呼吸になっていることが多いです。
おなかの筋肉を使う「腹式呼吸」をゆったりと行う
ことでリラックスできます。



【「笑い」は健康のもと】

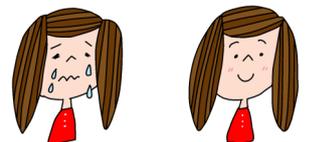
ストレスが溜まり、イライラしているときは「交
感神経」と呼ばれる神経が活発に働いています。笑
うことで「副交感神経」と呼ばれる神経が活発に働
き、リラックスした状態になります。

また、笑うことで体を病気から守る「NK細胞」
の働きを活発にします。



【「泣くこと」も大切】

涙の成分には、ストレスホルモンも入っていて、泣
くことで、涙とともに流してしまうことができるとい
われます。ストレスが溜まったときは、思いっきり泣
いて、涙を流してみるのもス
トレスを解消する方法の一つ
です。



おいしく楽しく食べて 元気になろう！

栄養士の先生におすすめのレシピ
を教えてくださいました
ぜひおうちの人と一緒に作ってみ
てくださいね！

豚キムチごはん

六小の給食の大人気メニュー！
キムチは発酵食品として注目されていますね！

【材料（4人分）】

・豚バラ肉	60g
・キムチ	52g
・ニラ	おこのみ
・人参	おこのみ
・きざみニンニク	少々
・米	1.5~2合

【★】

・酒	小さじ1
・塩	ひとつまみ

【調味料】

・ごま油	小さじ1
・醤油	大さじ1/2
・塩	少々
・こしょう	少々
・みりん	小さじ2/3
<small>てんめんじゃん</small>	
・甜麺醬	小さじ1

【つくりかた】

- ① 米に【★】を加え、炊く。（給食では固めに炊いているそうです）
- ② ごま油で米以外の材料を炒め、【調味料】で味付けする。

※給食では、白菜とにらのキムチを使っています。大量なので、具を煮た汁でご飯を炊いていますが、ご家庭ではチャーハンにしてもいいと思います。

しらたきのピリ辛炒め

こちらも六小の給食の大人気メニュー！
結構辛いですが、子どもたちは大好きです

【材料（4人分）】

・しらたき	280g
・豚ひき肉	48g
・にんじん	1/5本
・小ねぎ	2本

・にんにく	一かけ
・しょうが	1/3かけ
・ごま油	適量
<small>とうぼんじゃん</small>	
・豆板醬	1.2g

【調味料】

・砂糖	大さじ1弱
・濃口しょうゆ	大さじ1弱
・みりん	小さじ1

【つくりかた】

- ① しらたきは5cm程に切り、ゆでてあく抜きする。
- ② こねぎは小口切りに、にんじん・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ③ ごま油で豆板醬(トウバンジャン)を炒め、にんにく、しょうが、にんじん、豚ひき肉を順に加え、炒める。火が通ったらしらたきを入れる。
- ④ 【調味料】を入れ、しばらく炒め煮し（水を適量加えても良い）、味がしっかりとついたら小ねぎを加えて仕上げる。

※しらたきを糸こんにゃくやジャガイモ、大根に替えたり、きのこ等を加えてもおいしくできます。お弁当のおかずにもいいですよ。

ひじきチャーハン

5月の広報たちかわにも掲載されているレシピです！
鉄分と食物繊維が豊富なひじきをたくさん食べましょう！

【材料（4人分）】

・米	2合	・にんじん	1/4本	・ねぎ	1/2本
・チキンガラスープの素	小さじ1	・サラダ油	適量	・こねぎ	4本
・鶏ひき肉	60g	・醤油	大さじ1	・たまご	2個
・乾燥ひじき	大さじ1	・砂糖	小さじ1	・こしょう	少々
		・塩	小さじ1/2		

【つくりかた】

- ① 米はチキンガラスープの素を入れて炊く。
- ② 乾燥ひじきは水で戻す。にんじんは千切り、ねぎはみじん切り、小ねぎは小口切りにする。卵は割りほぐす。
- ③ 鶏ひき肉を油でいため、ひじき、にんじんをいれて、砂糖、塩、しょうゆで煮る。汁気がなくなったら別皿にとっておく。
- ④ フライパンに油を熱し、ねぎ、たまご、ごはんを炒める。③を加えてさらに炒め、こねぎを加えてこしょうで味を調える

ぎょうざの皮ピザ

ホットプレートなどがあれば、みんなでワイワイ食べてもおいしいです。

【材料（4人分）】

・餃子の皮	食べたい分だけ	お好みの具材	適量
・ピザソース	適量	→ 【例】	
・とろけるチーズ	適量	ウインナー、しめじ、ピーマン、ベーコン、ミニトマト	
・オリーブ油	適量	ツナ、コーン、新タマネギ など…	

【つくりかた】

- ① 具材を食べやすい大きさに切る。なるべく輪切りの形にすると食べやすい。
- ② 火をつける前に、フライパンに餃子の皮を並べ、ピザソースを塗る。
- ③ 具材をはみださないようにのせる。
- ④ とろけるチーズをたっぷりかけ、その上からオリーブ油を1枚につき小さじ1/4程度かける。
- ⑤ 蓋をして火をつける。弱火でじっくりと焼く。具材に火が通ったら完成。

ココア蒸しパン

おやつにピッタリ！お子さんと一緒に作ってみてください。

【材料（4人分）】

・ミックス粉	120g	・ココアパウダー	12g
・牛乳	60ml	・サラダ油	小さじ1
・卵	1個	・紙カップ	4個
・砂糖	12g		

【つくりかた】

- ① ミックス粉とココアパウダーをビニールに入れてよく振る。
- ② ボウルに卵と砂糖を入れ、混ぜる。油と牛乳も加え、なじむまで混ぜる。
- ③ ①を加え、粉が見えなくなるくらい、さっくりと混ぜる。
- ④ 紙カップに分けて、蒸し器で10～15分蒸す。