

ほけんだよし



いちき串木野市立羽島中学校

* 楽しい夏休み *

何を食べていますか？

自分好みの

夏野菜サラダ & カレー

を作ってみない？

暑い夏を乗り切るために、旬を迎えた野菜をたっぷり食べましょう。
おすすめは、サラダとカレーです。

トマト



体の熱をとってくれる。リコピン、ビタミンもたっぷり。

コーン



(ゆでたものでも、缶詰でもOK)
エネルギーとなる炭水化物、ビタミン、ミネラルなどが豊富。

しらす



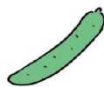
カルシウムがたっぷりの小魚。

ツナ缶



まぐろの缶詰。タンパク質補給に最適。

きゅうり



体の熱をとってくれる。ビタミンCとカリウムが豊富。

夏野菜のサラダ



(基本はレタス、サニーレタスでもOK。冷水に浸してから葉っぱをちぎると、シャッキリするよ！)

さあ、あなたは何をトッピングする？

豆腐



(小さく切ったもの)
植物性タンパク質を摂取できる。

ブロッコリー



(ゆでたものでも、冷凍のものでもOK)
ビタミン豊富な緑黄色野菜。

もやし



(ゆでたもの)
漢字で書くと「萌やし」。豆の芽なので、タンパク質、ビタミンなどが豊富。

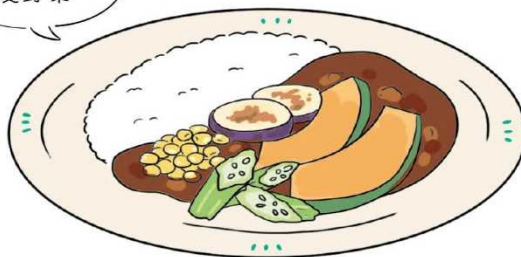
かぼちゃ



実は夏が旬。薄く切って入れると甘みが増して美味。

カレーの具材におすすめの夏野菜

夏野菜のカレー



オクラ



ザクザク切って、最後の仕上げのときに入れる。

トマト



ザクザク切って煮込む。

コーン



(缶詰でもOK)

おいしいものを食べると、体も心も喜びます♪ 自分のために、家族のために、夏休みに一度作ってみませんか？

むし歯のある人

治療には行きましたか？

部活動をしている人は、暑い中で、頑張っていることと思います。自分の好きなことに時間を使う人、のんびりと休みを満喫している人、いつもより忙しくしている人、いろいろだと思えます。時間が自由になるからこそ、自分で時間の管理をしなければいけません。どんなことに使ってもいいけれど、後悔のない夏休みにしてくださいね。

さて、4月の歯科検診でむし歯の見つかった人は、治療に行っただしょうか。夏休みは、治療に最適です。むし歯のない人も、歯の健康診断には最適な時です。7月のほけんだよりに掲載しましたが、私のように、見えないところに治療をしなければいけない何かが見つかるかもしれませんよ。

そして、夏休みは生活リズムが乱れがち。そんな時は、歯みがきのタイミングも乱れがちです。食事のあともおやつの後も、アイスクリームの後も、しっかりと歯をみがきましょう。



保健室からのつぶやき



大人の夏休みの思い出



楽しい夏休みを過ごしていますか。

私は、子どもが大きくなり、夏休みの大変さを忘れかけていますが、親にとって、夏休みは大変です。子どもたちが毎日楽しそうにしている中、「宿題はちゃんとしているかな。」と気を配り、「ちゃんとしてるし。」という子どもの声を信じて8月末に親子で焦ったり、毎日のお昼ご飯をどうしようかと考えたり、子どもがいるとお金がかかるなあと夏休みの出費に気を使いつつ、どうしたらお金を使わずに子どもを楽しませてあげられるか考えたりと、親には大変な夏休みです。

暑い中ですが、もし、日ごろの感謝の気持ちを少しでも伝えたいと思ったら、お手伝いがおすすです。体を動かして汗を流すと、2学期から始まる運動会練習の暑さにも耐えられるでしょう。そして、何より、「ありがとう。」の言葉にほっこりした気持ちになって、よい夏休みになるのではないのでしょうか。

夏休み お手伝いしよう！

日頃の感謝を家族に伝えるチャンスです

