すこやか　７月

令和５年　７月　３日
渋谷区立常磐松小学校
校　　長　加藤真寿美
養護教諭　安達　　郁

７月のすこやか目標

夏を健康に過ごそう

　いよいよ暑い夏がやってきます。水分をしっかりとるよう心掛け、熱中症には十分注意しましょう。
　夏休みに入ると、生活リズムが崩れがちです。早寝・早起き・朝ごはんを意識し、規則正しい生活を送りましょう。

● 歯と口の健康教育を実施しました ●

　６月９日・１６日に、学校歯科医の矢野先生、歯科衛生士の平尾先生にお越しいただき、歯科指導を行いました。日頃の歯磨きの仕方を振り返りながら、学校歯科医の先生のお話をしっかり聞くことができました。９月には、秋の歯科検診があります。今回教えていただいたことを思い出しながら、毎日歯磨きをしましょう。

～矢野先生への質問コーナー～

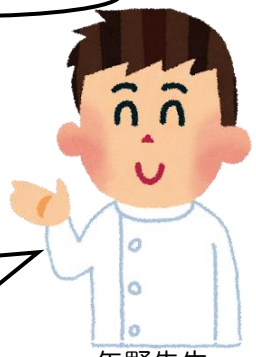
　質問コーナーでは、児童のみなさんから、普段疑問に思っていることについて、たくさんの質問が出ました。その中からいくつかの質問と矢野先生のお答えを紹介します。

Q1.歯みがきは３０秒でいいですか？どのくらいすればいいですか？

A1.歯みがきは、よく３分と言われていますが、テレビなどを見ながらぼーっと３分したのでは意味がありません。鏡の前で、丁寧に磨くことをまずは意識しましょう。

Q2.電動歯ブラシと普通の歯ブラシどちらがいいですか？

A2.どちらでも大丈夫です。電動歯ブラシは歯にあてるだけでみがいてくれるので良いですが、あて方を工夫しないとうまく汚れがとれないので気をつけましょう。



矢野先生

Q3.歯みがき粉はどういう効果がありますか？味がついていてもいいですか？

A3.歯みがき粉は、汚れを取ってくれて、息をきれいにする効果があります。歯みがき粉に入っているフッ素は、歯を丈夫にしてくれて、むし歯予防になります。手の指、爪の先っぽくらいで少しの量にしましょう。味がついていてもいいです。

矢野先生、平尾先生ありがとうございました。

7月

きゅうしょくのめあて

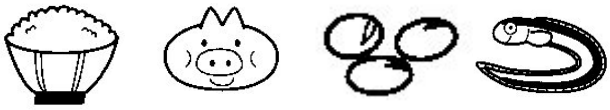
正しく運搬して上手に配膳しよう

夏休みまであとひと月となりました。暑い夏の間を元気に過ごすためには、早寝・早起きの規則正しい生活と、バランスのよい３度の食事が大切です。また、「熱中症」にならないようにするために、朝からみそ汁やスープなどで水分と塩分をとれるようにし、こまめな水分補給を心掛けるように、御家庭でもお声掛けをどうぞよろしくお願いいたします。

夏バテを防ぐ食事

食べ過ぎや、冷たいもののとりすぎは胃腸に負担がかかります。夏バテを防ぐためには、「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べることが基本です。それに加えて、ビタミンＢ１を多く含む食べ物、そして、ビタミンとミネラルを多く含んだ、旬の夏野菜をとることが大切です。

ビタミンＢ１を多く含む食べもの



玄米　豚肉　大豆　うなぎ

ビタミンＢ１は、糖分を分解したり、疲労を回復したりする働きをします。

食欲がないときにおすすめの食べ物

梅干し・レモン・お酢などの酸味成分、「クエン酸」や、にんにく・にら・ねぎなどの香り成分「アリシン」には、食欲増進や疲労回復効果があります。

にんにくやねぎは常備し、みじん切りにしていろいろな料理に少しずつ使用したり、酢を使ったドレッシングで、旬の野菜を食べてみたりしてはいかがでしょうか。

渋谷ワンダフル給食

今月のワンダフル給食は、ペルーの料理「ロモサルタード」と「キヌアのサラダ」です。

ペルーと日本は、令和５年に外交関係が樹立して 150 周年を迎えます。「ロモサルタード」は、ペルーの公用語のスペイン語で、「ロモ」が「牛肉」、「サルタード」が「炒め物」を意味しており、その名の通り「牛肉の炒め物」のことです。

サラダに使われている「キヌア」は、キビ・アワ・ヒエなどと同じ雑穀のひとつです。ペルーでも生産されていますが、栄養面で優れており、飢餓問題を救う奇跡の「完全栄養食」とも呼ばれています。

HP はこちら↓↓

正しい間食の仕方

夏休みに入ると、間食をとる機会も多くなると思います。正しい取り方をして、栄養のバランスが偏らないように気を付けましょう。

①三食しっかり食べる

朝・昼・晩をしっかり食べることで、間食の量は自然と減っていきます。

②量を減らす

袋のままだと食べ過ぎてしまうため、食べる量を決めて、食べない分は見えないところにしまいましょう。

③お菓子の中身を知る

含まれている食材を知ることで、間食を見直すことができます。

【学校栄養職員　市村　梨紗】