

ほけんだより11月②

2023.11.17 鮫川中学校
発行責任者：校長 角田敏文
文責：養護教諭 角田千紘

結果発表！

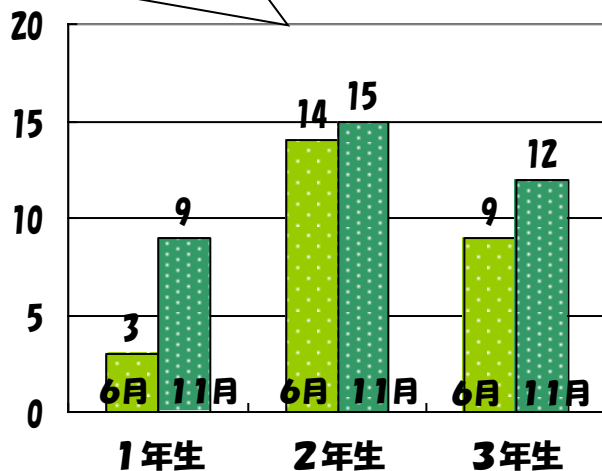
朝食について見直そう週間

11月7日(月)から11月11日(金)の5日間、「朝食について見直そう週間運動」を実施しました。この運動は、生活リズムを改善し、朝食摂取を基本とした望ましい食習慣を身につけるために、福島県全体の小中学校で取り組んでいます。その結果について、6月と比較してお知らせします。

鮫川中の朝食摂取率は**95%**でした       

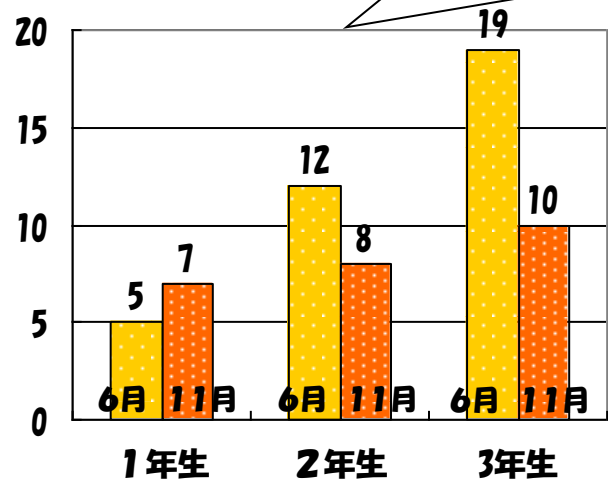
朝食に野菜を食べた人は**55%**

6月と比較すると、朝食に野菜を食べた生徒が全学年で増えました。



朝食に汁物を飲んだ人は**38%**

6月と比較すると、1年生は増えましたが、2・3年生では減りました。



冬こそ“味噌汁”で元気に！

お家の方も必見!!

良いこと1 栄養満点

味噌には必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。野菜や肉、魚など何でも具材を入れられるのも、味噌汁の良いところ。野菜やお肉などの具を入れて、副菜と汁物を一気に摂取できる一石二鳥メニューです。



良いこと2 体を温める

朝起きたとき、体はエネルギー不足で体温が低い状態です。さらに、冬になると空気の温度も低いため、なかなか体が温まりません。ぜひ温かいみそ汁で体の中を温めましょう。

良いこと3 免疫対策に

味噌は発酵食品のため腸内環境を整えてくれます。人間の免疫力は、腸に集中しているといわれるため、腸を整えることが免疫力アップにも効果的です。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行するこの時期に、みそ汁で免疫力アップを目指しませんか。

