

すこやかな泉

甘楽町立福島小学校保健室

No. 16

2021.1.26 (火)

<保護者向け>



納豆って栄養があるんだよね。

新型コロナウイルスに負けない体づくりに、いいかも。



でも、おれ、なっとう、むり!

えっ!! おいしいじゃん。



あのおいが、むりなんだよね・・・



保健委員の会話でした。

そこで、保健委員会では、『納豆ぎらいな人でも、納豆が食べられる』レシピを考えて、実際に作って食べてみました。

保健委員の中にいる納豆ぎらいな人が食べられればOK! そうすれば、みんなに広められると、委員会の時間に作って試食しました。



おいしいのが、できました。



おすすめランキング 1位から5位までのレシピをレシピ集にしました。

レシピ集は、兄弟なき児童に配付します。

ぜひ、お子さんと一緒に作ったり、お家の人を作って、食卓に出してもらえると嬉しいです。

その他のレシピは、保健室前に掲示してあります。3月まで貼っておきますので、学校にくる機会がありましたら、ぜひ、お立ち寄りください。





<保健室前の掲示物>

6年生の保健委員が1年生に読み聞かせをしてから、レシピ集を配りました。

本のタイトルは、『しょうたとなっとう』です。



しょうたは、納豆がきらいです。小さいころ食べた納豆の糸が、顔じゅうにくっついてしまったからです。

大きくなったしょうたは、おじいさんが育てる大豆の成長を見ていました。そして、その年に収穫した大豆をおじいさんがあるものに変身させてくれたのです。(続く)

『しょうたとなっとう』は、福島小の図書館とら・ら・かんらにあります。続きが気になる人は、読んでみてください。1・2年生は、お家の人の読み聞かせでもいいですね。

予告

2月8日(月)から14日(日)まで、今年度最後の「生活ふり返し週間」です。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザに負けないように、免疫力を高める生活をしていきたいと思えます。

<ポイントは・・・>

① すいみんをしっかり取る。

<9時には寝てほしいです。遅くてもこの時期は、10時までには寝ましょう。>

② 赤・緑・黄色の食材をしっかり取る。栄養バランスのよい食事。

<体も温まり、野菜もお肉もたくさんとれて、調理も簡単なお鍋がおすすめです。>

③ 運動をする。

<体を動かせることなら何でもOK!筋トレもおすすめです。>

今回も、自分で目標を決めてから、取り組んでほしいと思えます。そして、毎日、元気生活チェック表でふり返し、**できないことができるようになってほしいです。**

そうすることで、免疫力がアップします。

