

ほけんだより

赤阪小学校

保健室

H28.9.12 no.8

9月9日は、なんの日??

すぎてしまいましたが、9月9日はごろ合わせで「救急（きゅうきゅう）の日」です。
けがや病気は、ふだんの心がけでふせぐこともできます。運動会の練習もほんかくてきになってきました。けがや病気をふせぐために、自分でできる事を考えてみましょう。



9月の保健目標：口の中のバイキンをふやさないように、歯をみがこう



みなさんは、歯についている「クリーム色のねばねば」を見たりさわったりしたことがありますか？これは、バイキンが食べかすを食べたあとに出した「うんち」、いわゆる「歯こう」です。

歯こうは、歯をとかす「さん」を出して、むし歯をつくります。



赤阪小学校 歯のちりょうのようす



夏休み中に、歯医者さんに行った人の用紙がたくさんほけんしつに届いています。みなさんが、ちりょうをがんばった「あかし」なので、とてもうれしく受け取っています！！

	全校（人）
受診が必要な人	33
受診報告書を出した人	20
まだの人	13

げんき 元氣アップ週間がおわいました！

みなさんの元氣アップカードから、朝ごはんをしっかりと食べていたり、自分でめざまし時計をセットしたりとがんばっている様子が見られました。しかし、中には5月とくらべ、ねる時間がおそくなっている人が特に高学年にふえていました。これから、つかれの出てくる時期ですので、いつもより早めになれるなどして、運動会も万全の体調でのぞみましょう！



☆お風呂の効果☆

湯船につかると、血の流れが良くなるので、つかれが取れたり、内臓の働きを助けてくれます。また、リラックス効果もあるので、心のつかれもほぐしてくれます。

給食の人気メニューをおうちでつくろう！！（おうちのひとと読んでね）

夏バテなどの疲労の回復には、ビタミンB1が活躍します。ビタミンB1はごはんやパンなどの糖質が体内でエネルギーに変わるのをサポートする働きがあります。豚肉に多く含まれており、特に玉ねぎやんにくと一緒に食べると、豚肉のビタミンB1と玉ねぎのアリシンという成分が結合し、ビタミンB1をより効果的に吸収することができます。



給食の豚肉のしょうが焼き

☆野菜たっぷりでマイルドな風味のしょうが焼きです。白ご飯と一緒にどうぞ。（9月5日献立）

4人分（給食量なので少なめです）

豚もも肉スライス 200g

土しょうがすりおろし 1片

酒 小さじ2

玉ねぎ 1/2個

ピーマン 1個

油 小さじ1

<調味料>

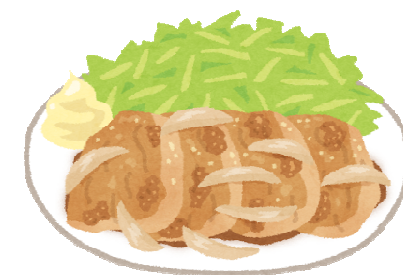
りんごすりおろし あれば大さじ2

濃口しょうゆ 大さじ1

砂糖 小さじ2

片栗粉 大さじ1

水 大さじ2



作り方

- ①豚肉に土しょうが、酒をもみこみ、下味をつける。
- ②玉ねぎ、ピーマンは細切りにする。
- ③＜調味料＞を混ぜ合わせておく。
- ④フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら、野菜を加えてさらに炒め合わせる。
- ⑤＜調味料＞を加えて炒め合わせる。