

# ほけんだより

赤阪小学校  
保健室  
H29.9.19 no.8

## 運動会まであとすこし！！

運動会まで残すところあと5日となりました。最近、朝夕は涼しい日がふえ、ずいぶんとすこしやすくなりましたね。でも、これまでの練習のつかれがたまり、体調をくずす人がふえてきます。いつもより、休養を多めにとり、元気に本番をむかえましょう！



## 9月の保健目標：せいかつリズムをととのえよう！

みなさんの元気アップカードから、朝ごはんをしっかり食べていたり、自分でアラームをセットしたりとがんばっている様子が見られました。中には、お手伝いをがんばっていた人もいましたよ。自分の生活をふりかえり、できたところ・がんばるところを考えることができていました。

### 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きました。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！！

まだの人も、早めに歯医者さんでみてもらってね！

	全校(人)
受診が必要な人	38
受診報告書を出した人	26 (68.4%)
まだの人	14
昨年度受診率	69.7%

## つかれをいやす2つの方法！！(おうちのひとと読んでね)

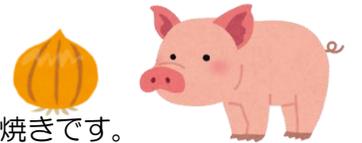
### 1. おふろでゆっくり～リラックス



☆おふろの効果☆  
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。

### 2. ぶたにくパワーをチャージ

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、特に玉ねぎやに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。



豚肉のしょうが焼き ☆野菜たっぷり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4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

