

# ほけんだより 1月号

令和5年1月 相島小学校 保健室

おうちの人と一緒に  
読みましょう。



新しい1年が始まりました。今年はうさぎ年です。うさぎに関することわざのうちのひとつ、「兔走鳥飛」は、月日が慌ただしく過ぎていくことを意味します。新学期が始まったばかりですが、3学期はあっという間です。体調に気をつけながら、今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。



## 1月のほけん目標

### 食べ物と栄養について知ろう

#### 3大栄養素「赤・黄・緑」

毎日何気なく食べている「食べ物」には様々な栄養素が含まれており、私たちの健康を支えています。食べ物は、働きによって赤・黄・緑に分けられます。

**赤**の食べ物

牛肉、ぶた肉、とり肉、牛乳、魚、とうふ、たまご、えび、ハム・ソーセージ、海そう、チーズ

これらは、からだの中で**血や肉**になります。

**黄**の食べ物

パン、ごはん、いも、さとう、めん、あぶら・マーガリン

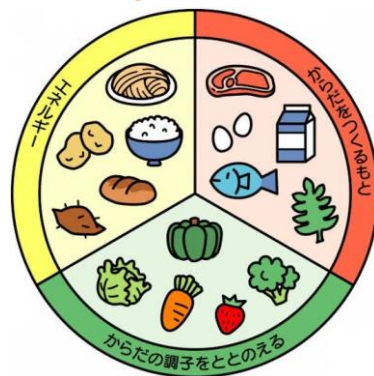
これらは、からだの中で**はたらく力**のもとになります。

**緑**の食べ物

にんじん、なす、かぶ、はくさい、いちご、みかん、りんご、バナナ、しいたけ、ほうれん草

これらは、からだの中で**からだの調子をととのえます**。

毎日の給食には、赤・黄・緑の食材がバランスよく使われています。栄養黒板を見て、「この食材は何色の働きをするのかな」と考えながら食べてみてください。



## 食べ物の力で寒い冬も元気いっぱい!

寒い冬を元気に過ごすためには、体を温めたり、免疫力を高めたりする食べ物をしっかり食べることが大切です。

体を温める食べ物

にんじん・かぼちゃ  
玉ねぎ・ごぼう  
りんご・ぶどうなど

免疫力を高める食べ物

発酵食品（なっとう・みそ・ヨーグルトなど）  
きのこ・海そうなど

## 良いことだらけ! よく噛んで食べよう

みなさんはご飯をよく噛んで食べていますか。よく噛んで食べることは、心や体が元気に成長するためにも大切です。

弥生時代の食事は、噛む回数が現代の食事の6倍だったそうです。「おそらく卑弥呼はよい歯や歯ぐきをしていただろう」という想定から、「ひみこのはがいてぜ」というキャッチフレーズが生まれました。食事をする際には、この合言葉を思い出して、「一口30回噛むこと」を目標にして食べましょう。

ひみこの食育標語

**ひみこのはがいてぜ**  
——『よく噛む』8大効用——