

# ほけんだより

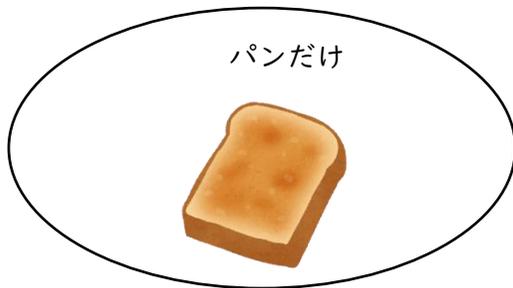
令和4年(2022)12月21日  
豊中市立新田南小学校 (NO.9)

あさ 朝ごはん、食べてますか？

あさ 朝ごはんは、なぜ大切？どんな食事をとればよい？

あさ ○朝ごはんは、体内時計をリセットするために大切です。リセットできないと、  
ねむ 眠い、ぼ~っとしてしまうということになってしまいます。

あさ ○朝ごはんが、パンやごはんなどのエネルギーになる食べものだけに、なっ  
ていませんか。たんぱくしつを食べると午前中、つかれやすさがありません。



プラス  
+ 「たんぱくしつ」もたべよう！

あさ 朝ごはん  
おすすめ  
「たんぱくしつ」が  
ふくまれる食べもの



ぎゅうにゅう  
牛乳



とうにゅう  
豆乳



なつとう  
納豆



チーズ



ツナやさば缶



ヨーグルト



ちくわ



ソーセージ



たまご



みそしる

など

この1年、みなさんは、どんな朝ごはんを食べることが多かったですか？なんと朝、2種類の「たんぱくしつ」  
を食べている人のほうが、成績がよかったという調査結果もあります。ためしてみてくださいね。

ことし 今年も1年間、手あらいをしたね。

しんがた 新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスは、ウイルスが手についただけな  
ら、感染しません。でも、手は口や、口に入れる食べ物をさわったり、目や鼻をさわ  
ったりと、ウイルスの入り口になる場所にふれやすいためこまめに手あらいすること  
が大事だったよね。水は冷たい時ですが、これからもこまめな手あらいを習慣にし  
て元気にすごそうね。

ふゆやす 冬休みも元気に過ごそう！

てつだ お手伝いでパワーアップ

もうすぐ、冬休みですね。クリスマスやお正月など楽しみにしているイベン  
トがたくさんありますね。でも、おうちの人はとても忙しい時です。

家族の人のために、自分でできる「お手伝い」をさがしてやってみましょ  
う。きれいになるとスッキリするし、どれだけ大変なことかわかったり、工夫  
してみたり、何よりおうちの人がきっと喜んでくれるでしょう。

てつだ お手伝いの前には、じぶんのことができてるかな チェックしよう！

- Q1 食べた後、自分の食器をさげる はい いいえ
- Q2 食べたお菓子のふくろを、ごみ箱にする はい いいえ
- Q3 ぬいだふく、持ってかえった体操服は、洗たく物入にいれる はい いいえ
- Q4 かわいた自分の洗たく物をたたむ はい いいえ
- Q5 ぬいだくつをそろえる はい いいえ
- Q6 あそんだおもちゃはかたづける はい いいえ

てつだ お手伝いの例

- 窓ふき
- 床ふき
- 玄関そうじ
- 洗面所そうじ
- など

高いところや、重いものをうごかし  
たり、強い洗剤をつかったりするの  
は大人の人にやってもらってそれ  
以外で、やってみよう。  
窓ガラスは、新聞紙をぬるまゆで、  
ぬらし、こする。その後かわいた  
新聞紙を丸めて同じようにこすると  
きれいになります。



がっ けいじばん  
☆12月の掲示板

た もの えいよう たび  
食べ物の 「栄養と旅」



食べ物はわたしたちの力のもとになったり、骨や筋肉などからだを大きくついたり、もう一つわすれてならないのが、病気をしないようにしてからだの調子をととのえてくれたりすることですね。

赤、黄、緑の食べ物にわけられます。バランスよく食べられてるか見てみよう。

そして、いいうんちでてるかな？うんちのひみつもあるよ。

ほけんだよりをよんでくれてありがとう  
よい年をおむかえくださいね

