

「♡HAPPY SMILE∞♡」

～心も体も元気に! 笑顔輝く戸田東中生(*^_^*)～
戸田市立戸田東中学校 保健だより

第3号 2011.5.11

戸田東
中学校
保健室

新年度が始まり、一ヶ月が過ぎました。クラスや部活動にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか?

連休も終わり、緊張がとけたことで、心身の疲れが出る頃でもあります。

今後は夏休みまで大会や定期テスト、校外学習など予定は盛りたくさん控えています!

それぞれが自分にあった方法で体を休めたり、リフレッシュして、体調をくずさないように、がんばっていきましょう!



相談しよう、そうしよう!



「誰かに話す」
という癒し...

困っていること、悩んでいることを、家族や友達、信頼できる人に話をしてみましょう。

友達の話を聴く:(笑顔で)(うなづく)(そうね)(なるほどね)で会話は続きます。

自然の中で思い切り体を動かしたり、音楽を聴く、自分の好きなことをしてみよう!

夜の睡眠はストレスを軽くし、やる気を起こすホルモンが分泌しやすくなります

夜 23 時から朝の 6 時までの睡眠は命を守り、筋肉や骨の成長美しい肌や髪、成績をアップさせます!

5月の保健目標 「病気を早く治そう」

続いています・健康診断





「ご飯」食べていますか？

すごいぞ！お米パワー！

～勉強に！部活に！成長に！もってこい！～

ごはん(精白米)1杯分(150g)の栄養価

栄養	栄養価	体への効果・効能
エネルギー	252kcal	体や体の組織を動かす
炭水化物	55.7g	エネルギー源
たんぱく質	3.8g	血や肉、細胞など体の基本をつくります
脂質	0.5g	エネルギー源
ビタミンB1	0.03mg	体の調子を整え、夏バテを防止する
ビタミンB2	0.02mg	体の調子を整え、美肌をつくる
カルシウム	5mg	骨や歯をじょうぶにする
鉄	0.2mg	酸素を全身に運ぶ。不足すると貧血に
マグネシウム	11mg	骨の重要な構成成分
亜鉛	0.9mg	細胞の形成や味を感じる味蕾の形成を助ける
食物繊維	0.5g	便秘やガンなどを防ぐ

「おにぎり」の秘密☆



「おにぎり」パワーはすごい！朝ごはんにも！試合前後にもってこい！

“おにぎり”はかたんに食べられ、持ち歩くのにも便利。食欲がないときでも“おにぎり”なら食べられるという人も多い。また筋肉の疲労回復やエネルギーを簡単に摂取できるのも“おにぎり”。試合前後にはもってこいの食べ物。

「おにぎり」の名前の由来

「おにぎり」・「おむすび」は、ごはんをにぎって作る、または手や指を合わせて形作ることから名付けられた。

「おにぎり」の歴史

「おにぎり」は、弥生時代の中ごろにはあったことが、遺跡の発掘からわかっています。平安時代にはおにぎりは兵士の食事として用いられた。おにぎりは、もともとは、もち米をむしてにぎったものが原形。鎌倉時代の末期になると、主に、うるち米のごはんが使われるようになった。

駅弁第1号！だった「おにぎり」

商品としてのおにぎり第1号は、1885年に現在の東北本線の宇都宮駅で販売された駅弁。梅干し入りの「おにぎり」にゴマをふったものでした。

「おにぎり」と「おむすび」の違い

中身は一緒に呼び方が違うだけで、歴史が古いのは「おにぎり」のほう。

「おにぎり」という言葉はもち米をむした強飯(こわい)をにぎった“にぎりめし”が原型。これがいつのまにか「おにぎり」と言い換えられ、もち米からうるち米でつくられるようになったもの。

「おむすび」は江戸時代に身分の高い女性や大奥などで、女性のていねいでやさしい言葉、女房言葉として「おにぎり」を言い換えたのが始まりとされています。