

保健だより 9月



令和4年度9月
中里中学校
保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんは充実した夏休みを過ごせたでしょうか。さて、2学期は多くの学校行事が予定されています。改めて『早寝・早起き・朝ご飯』や「手洗い・マスク・換気」を心がけ、体調管理に努めていきましょう！



9月の保健目標

生活習慣を見直そう
けがの防止に努めよう



9月1日は防災の日…「もしも」の時に備えよう

この夏休み中にも各地で大雨が降り、甚大な被害が出ました。地震や台風などの災害はいつ起こるか、どんな被害が出るか分かりません。「もしも」の時のために正しい行動について知っておくことや、家族で一緒に考えて話し合っておくことが大切です。

天気予報をチェック！

台風^{たいふう}に備え^{そなへ}ての大事^{だいじ}な約束^{やくそく}



交通事故^{こうつうじこ}に気^きをつける



川^{かわ}や海^{うみ}などに近^{ちか}づかない



不要^{ふよう}不急^{ふきゅう}の外^{がい}出^{しゅつ}は控^{ひか}える



自治^{じち}体の避難^{ひなん}指示^{しじ}に従^{したが}う

【他にも『家具の転倒やガラスの飛散を防止する』、『食品・消耗品を備蓄する』などの準備も◎】

保健関係の配付物について



○健康記録票について

8月29日（月）に身体測定と視力検査を行いました。その結果を「健康記録票」にてお知らせしますのでご確認ください、押印の上ご提出ください。

○へき地巡回検診について

9月29日（木）はへき地巡回検診です。事前保健調査票（2枚）を配付しましたので、ご記入をお願いいたします。

※どちらも9月8日（木）までに提出してください。

9月1日は「防災の日」！！

栄養バランスアップ

備蓄食材で作る簡単レシピ

乾物や缶詰など、保存のきく食材を家庭に備蓄しておけば、買い物に行けない時でも、不足しがちな栄養素を補うのに役立ちます。そこで、備蓄食材で作る簡単レシピを紹介します。カンタンに作れるレシピなので、ぜひ作ってみてください！



〇ひじきと玉ねぎのツナマヨサラダ

食品名	1人分	4人分	【作り方】
乾燥ひじき	5グラム	20グラム	① ひじきを、フライパンか鍋に入れて、かぶるくらいの水を注ぎ、ふたをして中火にかけ、沸騰したら火をとめて5分ほど置く。 ② ひじきをざるで受け、水気を切っておく。 ③ 玉ねぎを半分に切り、薄くスライスし、たっぷりの水にさらして、ざるにあけて置く。 ④ ボウルに、ツナを缶汁ごとあけ、そこに調味料をすべて加える。 ⑤ 玉ねぎとひじきの水気をよく切り、④と混ぜ合わせる。 ★サンドイッチの具にしてもおいしいです。
たまねぎ	50グラム	200グラム	
ツナ缶(油漬け)	35グラム	小2缶	
マヨネーズ	小さじ2	大さじ2と2/3	
ごま油	小さじ 1/2	小さじ2	
しょうゆ	小さじ 1/2	小さじ2	
すりごま	大さじ1	大さじ4	
〇ひじきの煮物が苦手な方にもおすすめです。			

エネルギー:197 キロカロリー たんぱく質:5.1 グラム 脂質:15.9 グラム 塩分 0.7 グラム

〇切り干し大根とツナのトマト煮



(※栄養価は1人分の数値です。)

食品名	1人分	4人分	【作り方】
切り干し大根	10グラム	40グラム	① 切り干し大根は、さっと洗ってからたっぷりの水に15分ほど浸して戻す。 ② にんじんはいちょう切り、切り干し大根は荒く刻む。 ③ 鍋にサラダ油を熱し、にんじんと切り干し大根を入れて炒め、水 200ccを入れて煮る。 ④ 野菜が煮えたら、コーン、ツナ(缶汁ごと)、水煮トマトを加え、塩・こしょうで味を整える ★子どもたちが好きなツナやトマト味で食が進みます。 ★パンにもよく合うおかずです。
にんじん	15グラム	60グラム	
ホールコーン缶	大さじ1	大さじ4	
ツナ缶(油漬け)	35グラム	小2缶	
水煮トマト缶	70グラム	280グラム	
サラダ油	小さじ 1/2	小さじ2	
塩	0.5グラム	小さじ1/2	
こしょう	少々	少々	
〇戻し時間の短い乾物と缶詰を使うので、時間がない時でも手早く作れます			

エネルギー:175 キロカロリー たんぱく質:8.6 グラム 脂質:10.1 グラム 塩分 0.9 グラム

(※栄養価は1人分の数値です。)

