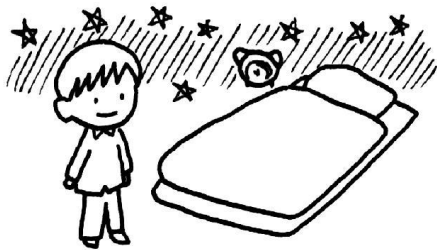


# ほけんだより冬休み号

宮城県立石巻支援学校 保健室  
令和5年12月18日  
裏面も御覧ください

もうすぐ一年が終わります。みなさんにとって、今年はどうな一年でしたか？  
冬休みには、クリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんありますが、いつもの生活リズムを崩さず、元気に過ごしてくださいね。新年に、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

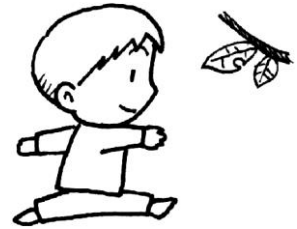
## ふゆやす けんこうせいかつ 冬休みの健康生活



夜ふかしせずには早寝、早起き！



食べ過ぎには要注意！



適度な運動も忘れずに。



すすんでやろう、お手伝い！



治療が必要なものがあれば受診を。

きそくただ せいかつ わす  
規則正しい生活を忘れ  
ずに、素敵ふゆやす  
な冬休みを  
すごしてくださいね。



## 冬休み明けの身体測定

1月10日(水)	高等部3年生男子
15日(月)	高等部2年生男子
16日(火)	高等部1年生男子
17日(水)	高等部女子
19日(金)	中学部
22日(月)	小学部



## 歯みがきカレンダーを 配付しました

ほけんだより冬休み号と一緒に、歯みがきカレンダーを配付しました。食後の歯みがきの習慣化のために、チャレンジしてみてください。冬休み明けの1月9日(火)に学校へ提出してください。

# バランスよく食べたいけれど・・・



「バランスのよい食事を摂りましょう」という言葉はよく耳にしますが、実際に食事をする時に、何をどのように食べればよいかわからないことはいませんか？

肥満予防にも繋がるバランスのよい食べ方についておうちの人と一緒に考えてみましょう。

## 1日に必要なエネルギーは？

厚生省「日本人の食事摂取基準 2020年版」より  
単位：kcal(キロカロリー)

活動量	男性		女性	
	低い	ふつう	低い	ふつう
6～7歳	1,350	1,550	1,250	1,450
8～9歳	1,600	1,850	1,500	1,700
10～11歳	1,950	2,250	1,850	2,100
12～14歳	2,300	2,600	2,150	2,400
15～17歳	2,500	2,800	2,050	2,300
18～29歳	2,300	2,650	1,700	2,000
30～49歳	2,300	2,700	1,750	2,050



## 活動量の目安

低い：生活の大部分を、座位で活動。

ふつう：通学・家事・軽いスポーツを行う。

※この表の「ふつう」よりもたくさん活動する人は、もっと多くのエネルギーが必要になります。

自分の年齢と性別、活動量から、1日に必要なエネルギー量を確認しよう！

## 1食の主食・副菜・主菜の量を簡単に知る方法～お弁当箱を目安にする

自分に合ったお弁当箱の大きさは、1食分のカロリー量とほぼ同じ容量のお弁当箱。上の表で見た1日に必要なエネルギーの1/3くらいです。

例) 1日1,800kcal ÷ 3 = 1食600kcal = 600mlのお弁当箱。

お弁当箱の中には、主食・副菜・主菜を、3：2：1の割合で中身が動かないくらいに詰めるイメージで。

主食・3 炭水化物を多く含む (ご飯・パン、麺)	主菜・1 たんぱく質を多く含む (魚、肉、卵、大豆製品)
	副菜・2 ビタミン、ミネラルを多く含む (緑黄色野菜など)

### \*主食の仲間

ごはん、パン、うどん、そば、ラーメン、パスタなど。お寿司などのごはんの上に具がのっているものも主食の仲間です。



### \*副菜の仲間

野菜サラダ、みそ汁、かぼちゃの煮物、ほうれん草のおひたし、など。



### \*主菜の仲間

とりの唐揚げ、ぎょうざ、ステーキ、魚の塩焼き、煮魚など。



頑張り過ぎると長く続けるのが大変になってしまうので、1回の食事でバランスがとれない時は1日で、1日でバランスがとれない時は数日でバランスがとればOKと考え、ストレスをためずに長く続けやすくなります。また、何を食べるかわからない時は、旬の食べ物(季節の野菜や魚など)を選ぶのがおすすめです。冬野菜は体を温めるものが多いので、野菜たっぷりのみそ汁もいいですね。