



平成 27 年 9 月
深谷市立八基小学校

学校教育目標 かしくく なかよく たくましく
～信頼の絆を深め、知・徳・体のバランスのとれた児童の育成～

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？これから運動会の練習もはじまります。規則正しい生活を今一度心がけ、元気な体をつくりましょう！

健康の3原則 ～栄養・運動・休養～



健康の3原則は、

- 「運動(仕事、勉強、趣味のスポーツなど)」
- 「消化(吸収と排泄)」
- 「休養(睡眠)」です。

仕事や勉強、適度な運動をしてお腹が空きます。



バランスのとれた食事(適切な栄養)を取ると便通を催し、また眠くなります。



しっかり眠ること(適切な休養)で、また翌日十分に活動できるのです。

この循環のバランスが崩れることで病気は起こりやすくなると考えます。たとえば風邪のウィルスに感染したとしても、この3原則が守られていれば発症の可能性は低く、また発症したとしてもその症状は軽くてすみ、早く治癒します。

私たちは活動するエネルギーや、成長のために必要な栄養素を食べ物からもらっています。

健康な体づくりのためには栄養のバランスを考えて、いろいろな食品を食べること、おやつは量と種類を考えて取ること、食事は楽しく食べることが大切です。

【おすすめデザート！親子で作れる♡バナナフローズンヨーグルト】



5人分



バナナ 1本



プレーンヨーグルト
250cc



はちみつ 大さじ2



レモンじる
小さじ 1/2



さとう 大さじ1



レーズン
カップ 1/2



大きめのふたつき容器(ようき)

《作り方》①バナナをむいてボールに入れ、フォークでつぶしレモン汁をかけよく混ぜる。

②ヨーグルトを入れ、泡立て器で良く混ぜる。

③はちみつと砂糖を加え、さらに良く混ぜる。

④容器に移して、平らにする。

⑤容器にしっかりと蓋をして、冷凍庫に入れる。

⑥2 時間たったら出して、フォークでくずしレーズンを加えてよく混ぜる。

⑦きっちり蓋をして、また冷凍庫で3 時間くらい冷やす。

給食の身支度は大丈夫ですか？

2 学期の給食がスタートしました。

青空給食、セレクトデザート、リクエスト給食など

2 学期も盛りだくさんの給食行事を予定しています。

給食が始まるにあたり、もう一度身支度のチェックを宜しくお願い致します。

☆爪は切ってありますか？

☆髪の毛はゴムでまとめてありますか？

☆いつも清潔な給食着とマスクを心がけましょう！

