

ほげんだより 10月

平成26年10月
大阪狭山市立
南第三小学校
保健室

過ごしやすい気候になり、体を動かすのが気持ちの良い季節になりました。
10月は鉄ぼう月間です。手にまめができるくらい、みんながんばって練習
しています。

また、朝や夜は肌寒く、気温の差で体調を
くずす人も増えてきています。出かけるとき
は上着を持っていき、脱いだり着たりして、
うまく調節しましょう。



10月10日は目の愛護デーです

ビタミンA レバー、うなぎ、 緑黄色野菜など	ビタミンB群 ゴマ、レバー、 大豆、魚など	目をいたわり、元気にする食べ物は？ ビタミンC パセリ、 ブロッコ リーなど	タンパク質 肉、魚、卵、大豆、 レバーなど	アントシアニン ブルーベリーなど
		ビタミンE ゴマ油、 豆腐、玄 米など		



1年生の歯科指導がありました



オレオとスルメの食べ比べをしました。
スルメをしっかりと噛むと、つばが出て自然に口の中がきれいになりました。
最後はお家の人に「仕上げみがき」をしてもらいました。



来月(11月)は、今年2回目の「歯みがき月間」
です。歯ブラシ・コップ・タオルを忘れず
もってきて、毎日歯みがきしましょう！！

あなたは どっち派？ 朝ごはんおすすめレシピ

ごはん派の人には、これ！！

「じゃこゴマのちぎりのりおにぎり」

材料：ごはん お茶わん1ぱい
ちりめんじゃこ おお 大さじ1 (大きいスプーン1ぱい)
ごま こ 小さじ1 (小さいスプーン1ぱい)
塩 しょうしょう 少々
焼きのり(味付けのり)1まい

- ①ごはんに、ちりめんじゃこ、ごまを入れてサックリとまぜる。
- ②手に塩をつけ、おにぎりをにぎる。
- ③のりをちぎり、おにぎりのまわりにつける。

パン派の人には、これ！！

「くるくるロールサンド」

材料：食パン 1まい
ハム 1まい
スライスチーズ 1まい
マヨネーズ しょうしょう 少々

- ①ラップを広げ、食パンをのせ、手で押し、厚みを薄くする。
スライスチーズは冷蔵庫から出し、常温にもどしておく。
- ②食パンにマヨネーズを薄く塗り、ハム、スライスチーズをのせて
端からくるくる巻く。

ほごしゃ かの
保護者の方へ

「タオル(使用済みを含む)・ぞうきん・固形せっけん」など、
たくさんのご家庭にご協力いただきありがとうございました。
今後も引き続き集めていますので、ご協力よろしく願いいたします。

