

ほけんだより

伊丹市立東中学校
保健室
2020年1月号



★学校給食献立コンクールから★

以前に全校集会で表彰があったように、1年5組の廣谷蒼彩さんが考えた献立が、「伊丹市中学校給食献立コンクール」で、『最優秀賞』に選ばれました！なんと、昨年に引き続き東中生が考えた献立が選ばれ、2連覇になります！このコンテストの選考は、審査員の人たちには、学校名や名前も伏せられて献立の内容のみで選ばれるので、とても厳選な結果です。また、『優秀賞』には、2年2組西手優花さんが選ばれました。誇らしく、とっても嬉しいです！1年5組の廣谷蒼彩さんが考えた献立は3学期の給食で採用されます。実施される日は、**2月5日(水)**の給食の予定です。今から楽しみです♪味わっていただきましょう！

<献立の内容>

- ・ご飯
- ・鶏肉のハチミツレモン焼き
- ・小松菜のおひたし
- ・ピリ辛豆乳豚汁
- ・牛乳

<廣谷さんの感想から>

ピリ辛豆乳豚汁は、にんにく・しょうが・豆板醤を加え、ピリ辛で身体が温まるメニューにしました。たくさん兵庫県でとれた野菜を使うメニューにしました。
(兵庫県・伊丹市で採れる食材：マイヤーレモン・カボチャ・小松菜・玉ねぎ)



廣谷さんが考えて作った献立の写真です

3学期スタート！！

令和2年の新しい年が始まりました！冬休みは、いかがでしたか？家族でゆっくりと過ごした人や、3年生は、受験勉強に頑張った人など、いろんな時間を過ごしたことと思います。今年、オリンピックイヤーです。どんな目標も挑戦も、頑張ることの積み重ねが大切です。そして、いつもその土台となる



のは元気な体と心です。自分の心身を大切に健康に過ごしましょう。今年も、みんなそれぞれにとって、実り多い一年になることを願っています。



また、まだまだ冬休み気分が抜けない人はいませんか？夜更かしが続いたり、暴飲暴食やダラダラと夜遅くまでお菓子などを食べていたり…夜はたっぷり睡眠を取り、朝は決まった時間に起きる。朝食を食べて、トイレを済まし、体調を整えて登校してください。寝坊して慌てて登校すると、体の準備が整わず登校後に体調を崩してしまう人もいます。朝は余裕をもった時間を過ごし、気持ちの良いスタートをしてほしいです。



冬の健康 そとなが

3 首を温める
「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります

重 ね着で体温調節
建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えてカゼの原因になることも。体育が終わった後も、汗がひいて体が冷えます。タオルで汗をしっかり拭こう

1 時間に1回換気する
●閉めきった教室は二酸化炭素やウイルス・細菌が増えていきます
●頭痛や気分が悪くなることもありますので、寒気は大切

う がい、手洗い
外から中に入ったときや食事前など、こまめにしましょう

湿 度=50~60%
温度=18~20℃
乾燥と寒いのが好きなウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせよう