

長い夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。夏休みは体調をこわすことなく元気に過ごせましたか？生活リズムが夜型になっている人や、クーラーの部屋にいたことが多かった人は、体調を崩しやすいです。少しずつ生活リズムを整えていきましょうね。夏休みに出かけたところでおすすめの場所や楽しい思い出など、また教えてください。

9月9日は救急の日です。学校にいますとき、登下校のとき、「これくらいは大丈夫！」と思って、ルールを守らないでいると、けがや事故につながります。少しの心がけて防げるケガもあります。2学期もケガなく元気に過ごしましょう！

9月1日

防災の日は何をする？

□自宅近くの避難場所は？

- ・地域で決められている避難場所まで、一度歩いてみよう

□非常時の連絡方法は？

- ・災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます。固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くことができます。
- ※普段でも体験できる期間があるので、試してみよう！
- ・遠方の親戚などの連絡先を確認しておこう！
- ※連絡の中継をしてもらえます。



CHECK!

脳を活性化！
ならべかえ
クイズ

文字を並び替えて
言葉をつくらう！

Level 1
いく た ね
□ □ □ □

Level 2
が な ひ ば ん
□ □ □ □ □

答えが分かったら

保健室まで♪

夏休みにとうもろこしごはんを
たくさん食べました～♪

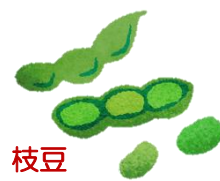
8月31日は野菜の日



パプリカ

良質なたんぱく質を多く含んでいます。疲労回復にいいビタミンB1も豊富なので夏バテ予防に。

◎枝付きのほうが香りを楽しめます



枝豆

生のままでもおいしく食べられますが加熱すると甘みがアップします。免疫力を高めるビタミンCが豊富！

◎肉厚でツヤがあるものがGOOD！



トマト

真っ赤な色の色素リコピンには抗酸化作用があり、夏のだるさ解消に効果的です。

◎ヘタがピンと立っていると新鮮な証拠。ずっしりと重たいものがおすすめ！

旬の野菜！



とうもろこしを食べるといいこと
いっぱい♪

とうもろこしは、米、麦に並ぶ世界三大穀物です。

野菜の中ではカロリーは高めで糖質が主成分、エネルギーの補給源となります。胚芽部分はビタミンB群を豊富に含み、ビタミンEやカリウム、カルシウム、マグネシウムなどをバランスよく含む栄養価の高い野菜です。また粒の皮は、セルロースという不溶性の食物繊維でできています。

- 便秘解消…粒一粒の皮には、食物繊維が豊富に含まれているので、便秘解消に期待できます。
- 疲労回復…とうもろこしに含まれているビタミンB1には疲労を回復させる効果があります。
- 血行促進…とうもろこしに含まれているビタミンEが末梢血管を広げ血行を促進します。

中山先生
おすすめ！

簡単！あっという間にできる！

＜材料（2合分）＞ 「とうもろこしごはん」

- ・米 … 2合
- ・とうもろこし … 1本
- ・塩（自然塩） … 小さじ1と1/3
- ・酒 … 大さじ1/2（好みで）

＜作り方＞

- ① 研いだお米を炊飯器の内釜へ戻し、2合の目盛まで水を加えます。
- ② 30分～1時間ほどそのまま浸水させたあとに、分量の塩を加えて軽く混ぜて溶かします。
- ③ ②に包丁で切り落とした生のとうもろこしの粒、残った芯を広げて炊飯します。
- ④ 炊き上がったら、お好みで酒を全体にひと振りして蒸らしても、味に深みが出ておいしいです。

