



# げんきいっぱい

平成27年度 No.11

2月3日は「節分」です。「鬼は外、福は内！！」と豆まきをするのは、春を前に悪いものを追い払う行事に由来しますが、季節の変わり目に体調を崩すことがないように、という願いもこめられています。冬の寒さもあと少し、元気に乗り切りましょう！

## 【2月の保健行事】

1日(月)	体重測定(小)	5日(金)	体重測定(中)
2日(火)	体重測定(小)	8日(月)	体重測定(中)
3日(水)	体重測定(小)	10日(水)	体重測定(中)

## 毎日食べ過ぎていませんか！？

1月に実施した身体測定の結果、体重が増えすぎている人がたくさんいました！！年齢と運動量によって、一日に摂取してもよいエネルギー所要量は決まっており、それを超える状態が続くと体重増加につながります。この機会に毎日の食べる量を見直し、食べ過ぎには十分注意しましょう！！

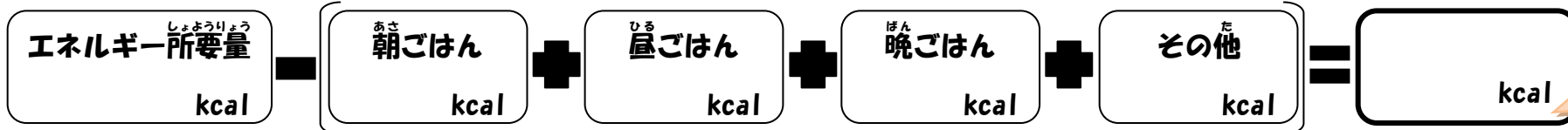
	小学部(低)	小学部(中)	小学部(高)	中学部	高等部
エネルギー所要量	1650kcal	1650kcal	1950kcal	2200kcal	2400kcal
学校給食栄養摂取基準	530kcal	640kcal	750kcal	820kcal	820kcal
本校の給食	564kcal	649kcal	770kcal	845kcal	845kcal

<例> 中学部の生徒の場合、一日のエネルギー所要量は2200Kcal  
 朝ごはん：メロンパン(340Kcal)、バナナ(77Kcal)、牛乳(121Kcal) = 538Kcal  
 昼ごはん：給食(845Kcal)  
 晩ごはん：ごはん(252Kcal)、豚カツ(495Kcal)、味噌汁(50Kcal)、野菜サラダ(マヨネーズ)(98Kcal) = 895Kcal  
 その他：ファンタ200ml(96Kcal)、じゃがりこ(298Kcal) 394Kcal

$$2200 - (\text{朝}538 + \text{昼}845 + \text{晩}895) = -78$$

朝、昼、晩ごはんだけで78Kcalオーバーです！！  
おやつ等の間食はできません。

## あとどれだけ食べてもいい！？



一日のエネルギー摂取量は多すぎですか？  
 不足していますか？プラスの場合は不足、マイナスの場合は摂りすぎです！！

## まだまだ感染症に気をつけよう！

今冬は暖冬で気温の高い日が多かったせいか、インフルエンザや感染性胃腸炎等の感染症は、例年より流行の時期は遅く、最近になって少しずつ流行してきているようです。感染を拡大しないためにも、登校前の健康観察として「見る」と「聞く」をしっかりといただき、児童生徒の「いつもと違う」様子に少しでも早く気づいていただきたいと思います。

<b>表情</b> 元気があるか、 ないか 	<b>顔色</b> 熱っぽくないか、 青白くないか 	<b>声</b> 明るいかな、 しずんでないか 	<b>その他</b> 朝ごはんはちゃんと食べたか、 トイレに行ったかなど 
			調子が悪そうなときは無理をせず、休ませてあげてくださいね 

## 上手なおやつの食べ方は！？

200Kcal分のおやつを紹介します。小学生は一日にこれより少なめ、中学生は一日これくらいまでとかがえてください！

<b>スナック菓子</b> 1袋の半分より少なめ	<b>せんべい</b> 6枚くらい	<b>あめ など</b> 10粒
<b>チョコ</b> 板チョコ半分	<b>クッキー</b> 3枚くらい	<b>菓子パン</b> 半分
<b>ジュース</b> 紙パック1本 150kcal	<b>ゼリー・プリン</b> 小さめ1個1/3	<b>ケーキ</b> 1/3くらい

お菓子とジュースを食べるとあっという間にカロリーオーバー。  
 お菓子を食べる時は、ジュースではなくお茶と一緒に、ジュースを飲みたいなら甘いおやつやスナック菓子はやめて、せんべいなどを2枚くらいする等の工夫をしましょう！  
 お皿にうつして食べると食べ過ぎを防ぐことができます！