

ほけんだより 1月

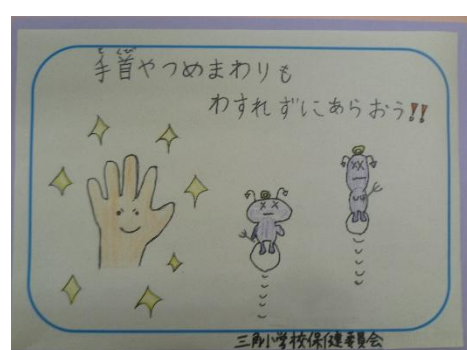
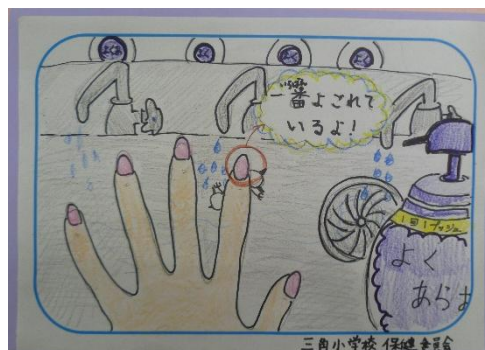
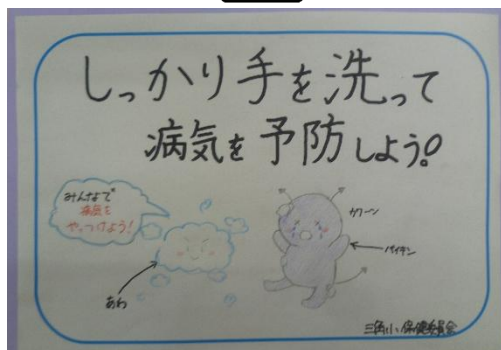
令和7年1月8日
ふじみ野市立三角小学校
おうちの人と一緒に読みましょう

あけましておめでとうございます。年が明けて初めてみる夢を初夢といいます。初夢でみると
良いといわれる「一富士二鷹三茄子」。「富士」は日本一高い富士山、「鷹」は鳥の中でも強く
「茄子」は成すに通じ、ものごとがうまくいくことを表しています。自分がかなえたい目標も「夢」
といいますね。みなさんの夢は何ですか？自分の夢に向かって、今年も一日一日を大切にすごし
ていきましょう。

今月の保健目標 給食を残さず食べよう



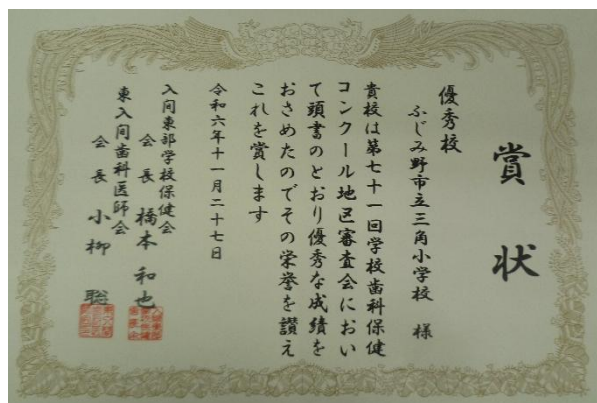
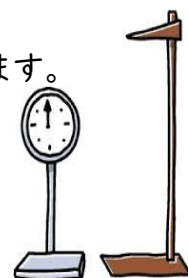
保健委員会で手洗いポスターを作成しました。
水道場にはってあります。ていねいに手を洗いましょう！



1月 身体測定

*体操着で測定します。*測定前に保健のお話をします。

日にち	9日	10日	14日	15日	16日	17日	20日
学年	6年	5年	4年	3年	2年	1年	はるいろ



三角小学校が「優秀校」で表彰されました！

- ・むし歯が少なく、健康な歯の人が多い。
- ・歯と口の健康についての取り組みを行っている。

などみんなの頑張りが評価されたので嬉しいですね。

保健室に飾ってあるので見てください。

3、4年生でおやつについて学習しました。

の し たいりよくこうじょうすいしんいんかい
ふじみ野市体力向上推進委員会

☆おやつについて 考 えよう☆◎おやつは何のために食べるの？

食事だけでは足りない栄養を 補 う、健康のため、楽しむため

① おやつ時間を決める！

おやつは食事と食事の間にお腹がすいた時や、よく体を動かした後に食べます。食事でお腹が満たされていれば、おやつはいりませんが、食べ方に気をつけましょう。

② 何を食べるか考える！

量の目安は、おやつを1日200キロカロリー以内に！

おやつ(間食)については、夕食に影響がない範囲で時間と量を考えて食べましょう。おやつで注意するものに『おやつSOS』があります。S(Sugar:砂糖)、O(Oil:油)、S(Salt:塩)の頭文字です。

③ 主なおやつS=砂糖、O=油、S=塩の量です(単位g)参考にしましょう。



とくに注意

りょう
おやつSOS量

おやつ品名	量	S さとう	O 油分	S えんぶん 塩分	おやつ品名	量	S さとう	O 油分	S えんぶん 塩分
ポテトチップス	1袋 60g	0	22	0.9	せんべい	1枚	0	0	0.7
チョコレート	1枚 100g	35	22	0	ふかしいも	1本	0	0	0.3
ショートケーキ	1個	15	17	0	りんご	1個	0	0	0
クッキー	1箱 60g	15	16	0	肉まん	1個	0	4	1
ガム	1箱 6枚	19	0	0	フライドポテト	1人前	0	23	1.1
アイスクリーム	1個	30	20	0	ハンバーガー	1個	0	13	0
ドーナツ	1個	10	10	0	カップ麺	1人前	0	16	7

たの けんこう
楽しくて健康によいおやつタイムにしましょう！

※ 群馬県 HP