

みわっ子メディア新聞

発行年月日

2023年12月22日

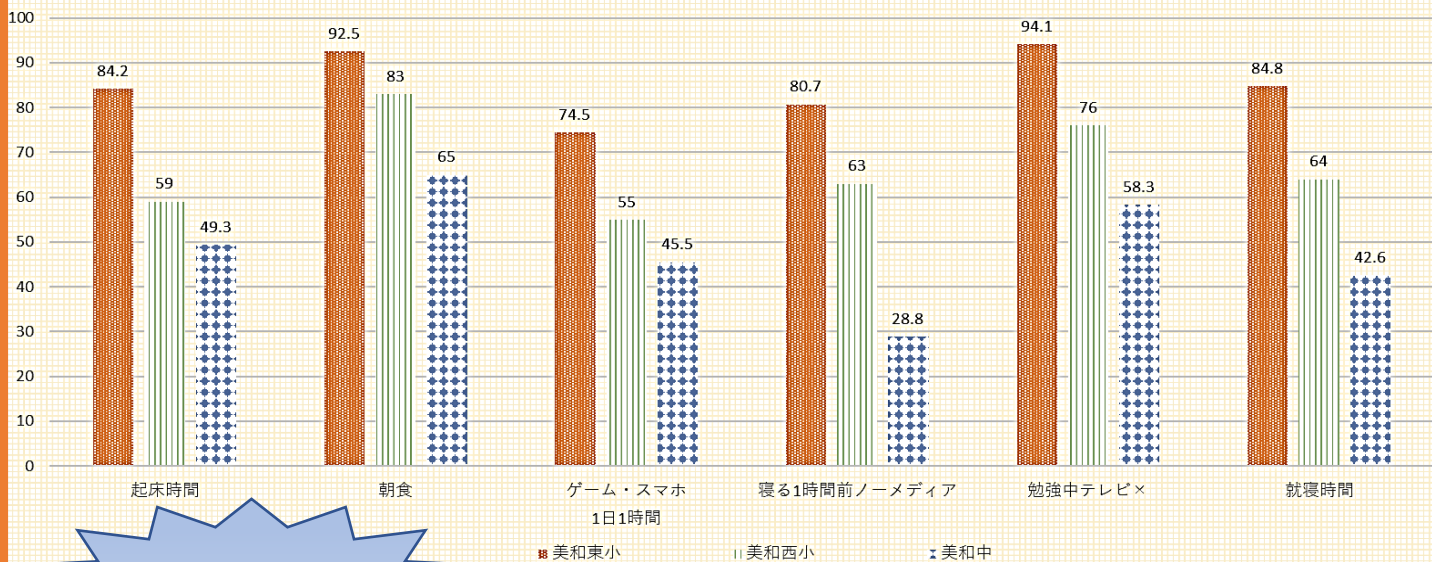
岩国市立美和東小学校

保健室



メディアコントロールチャレンジ達成度
2学期の結果は…

メディアコントロールチャレンジ達成度 (%)



1学期の結果と
比べてみた!!

～達成度が上がった学校ランキング～



1位
みわひがししょうがっこう
美和東小学校



美和東小は1学期に続いての1位!なんと、すべての項目が前回より上がっています。みなさん、健康的な生活が出来ているようです!この調子で頑張りましょう。



2位
みわにししょうがっこう
美和西小学校



美和西小は2位でした。1学期と比べて達成度が上がったものもあれば、反対に下がったものもありました。唯一下がってしまったのは「朝食」です!朝は時間がなくてつい抜いてしまいがちですね。朝食は体の健康のためにとっても大切です。毎日しっかり食べましょう。



3位
みわちゅうがっこう
美和中学校



美和中学校は3位でした。全体的に達成度は低いですが、今回も勉強や部活を両立しながら目標を決めて計画的に取り組むことが出来ました!定期テストや受験、部活の試合・発表などに向けて、規則正しい生活を心がけ、健康で丈夫な体をつくりましょう。





げんき 元気な 1日は朝ご飯から!



忙しい毎日の朝ですが、朝食にはたくさんのメリットがあります!

朝食のメリット

① 集中力や記憶力アップ!

→ 炭水化物でエネルギーを補給することで脳が活性化します。いろいろの解消にも◎。
また、良く噛んで食べると脳の血流がよくなります。

脳の唯一の
エネルギー源は
ブドウ糖!



② 体力がアップ!

→ 朝の体温を上げて体を動きやすくしてくれます。
たんぱく質の多い食品は筋肉や臓器をつくれます。
(肉、魚、大豆製品、乳製品など)



酸味を含むものと一緒に食べると
疲労回復に効果的!



③ 血糖値急上昇と肥満の防止!

→ 朝食を抜いてしまうと空腹時間が長くなり、昼夕の食事量が増えて食事の血糖値の急激な上昇や、体脂肪の増加で太りやすくなります。日中の食欲を抑えるためにも朝食は大切です。

バランスの良い組み合わせのご飯



ごはん・みそ汁・焼き魚・
ヨーグルト・ミニトマト



ごはん・卵焼き・
ヨーグルト



おにぎり・ヨーグルト・
キウイフルーツ



パン・牛乳・ゆで卵・
サラダ



パン・牛乳・目玉焼き・
みかん



パン・
牛乳またはヨーグルト・
チーズ



牛乳・バナナ



~さいごに~

朝ご飯を食べない理由として、「寝坊した」「時間に余裕がない」などがあると思います。朝しっかり朝ご飯が食べられるよう、日頃の生活リズムを整え、早寝早起きを心がけましょう!

3学期のメディアコントロールチャレンジも頑張りましょう!!