

# ほけんしつだより



大阪府立大手前高校

No. 8

2014.11.26

大阪城公園の紅葉も美しく色づいてきました。朝の冷え込みもぐっと増してきましたね。11月に入り、「のどが痛い」「咳がでます」と言って保健室へ来る人が増えました。3年生の中には、インフルエンザの予防接種をすませ、風邪予防のマスクもつけて、受験シーズンに向けて体調管理に気をつけている人も多いようです。ただ、食事がおそろそかになっていないか心配な人もいます。

先日PTAの企画で、受験生向けのお料理講習会(会場:京都ラ・キャリエールクッキングスクール)がありました。多くのお母さん方に混ぜ違って栗山校長先生と私(元木)も参加させていただきました。大手前生に食べさせたいメニュー満載でしたので、みなさんにもシェアしますね。自分で作ってもよし、お家の人にリクエストするもよし。使われた食材の栄養を参考にし自分なりにアレンジしてもよし。ここぞ！というときに体調を崩さず、自分の力を最大限発揮するためには、日頃の食事が大切です。

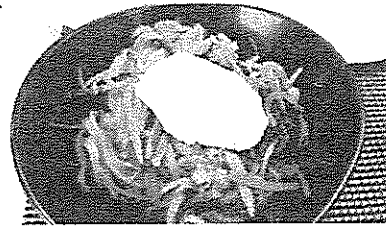


## 受験生応援メニュー

### ◆野菜たっぷり牛丼

タマネギ、人参、土生姜、小松菜、ゴボウ、椎茸などの野菜をたっぷり入れた牛丼。仕上げにポーチドエッグをのせて栄養価さらにアップ！

**牛肉**はヘム鉄が多く、魚や海藻の非ヘム鉄の10倍の効果があり貧血予防にもばっちり。



**卵**は栄養バランスに優れた完全食品。

#### ポーチドエッグの作り方

沸騰した湯に酢と塩を入れ、くるくるかき混ぜ渦を作り、その真ん中に割っておいた卵をそ〜と入れます。白身が広がらずにまとまってくるのが楽しい。



**牛肉・卵**を一気に食べることで良質の蛋白質が豊富です。野菜もしっかりとれて理想のスタミナ食といえます。

**ゴボウ**は常食すれば汗など色々な形で体内の毒素を排出する効果あり

### ◆サバのアーモンド揚げ & かぼちゃボール

・サバに薄く衣をつけアーモンドスライスをまぶして揚げる。思ったよりサバの臭みがなくアーモンドサクサクしておいしい。  
・かぼちゃにクリームチーズを混ぜ込みボールの形にしてサバと同じくアーモンドスライスをまぶして揚げる。形もコロコロしてかわいい。

**サバ**は眼精疲労の回復や体力をつける働きがあります。DHAは、脳細胞を活性化させる効果があります。受験生はしっかり摂りたいものです。



**かぼちゃ**はβ-カロテンが豊富で粘膜等の細胞を強化し免疫力を高めます。ビタミンEは血行を促進し、体を温めますよ。



### ◆レンコンのポターージュスープ

・タマネギとレンコン、ベーコンが入ったほっこりスープ。寒い季節にピッタリ。

**レンコン**は鼻血・鼻水・鼻づまり・咳にも効果があります。ビタミンと食物繊維が豊富です

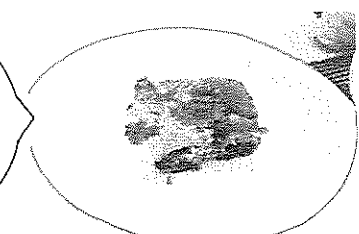


写真撮り損ねました！  
レンコンチップをトッピングにしてアクセントに！

### ◆イチジクとくるみのパウンドケーキ

・材料をどろどろ混ぜて焼くだけ。「僕は食べるだけだからね」と宣言していた校長先生が思わず「これ、僕やるわ」と言ってあっという間に作ってしまいました。簡単なのにおいしい。

**ドライイチジク**は食物繊維が豊富でペクチンも含まれ胃腸の働きを良くする働きアリ。



**くるみ・アーモンド**などのナッツ類は良質の蛋白質が多く含まれます。ビタミンも豊富で集中力up!

**三温糖**は白砂糖よりミネラルが多く、甘さにコクがあり、少量で甘さを感じることができます。

詳しいレシピを知りたい人は保健室までどうぞ

本格的な冬がやってきました

# からだを温めましょう

朝、布団からでるのがつら～い季節になってきました。体温を少しでも上げる工夫をして、寒い冬を乗り切りましょう。

## 1 からだ ぽかぽか

### 朝ごはんは必ず食べる

1日のうちで一番寒いのは朝。食べ物を摂ることで、体内で熱が作られます。温かいスープなどを摂っていざ学校へ！

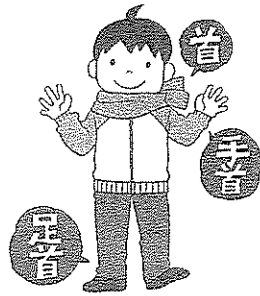


## 2 からだ ぽかぽか

### 3つの首を温める

寒い寒いといひながら、襟元が開いていたり、スカートが短かったりしませんか？温めるポイントは首、手首、足首。外気が入ってこないような工夫を。

くっ下 二重ばきの女子、  
意外と多いよね。



## 3 からだ ぽかぽか

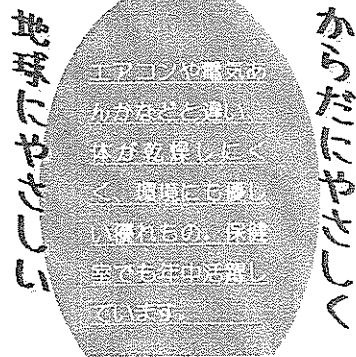
### お腹を温める

お腹は全身の血液が集まってくる場所。その腹部を温めることで、温まった血液が手足の末端まで届き、全身が早く温まります。

下着はからだのサイズに合ったものを。  
下着はからだに密着している方が  
熱を逃がしません。



### 湯たんぽ お勧めです



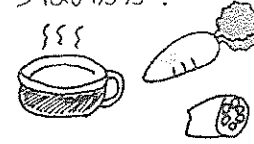
寝る前にお布団に入れておくと、足元から温まって気持ちよく眠れます

## 4 からだ ぽかぽか

### 体の中から温める

温かいスープ鍋物など嬉しいですね。

\*\*根菜類はからだを温める野菜です\*\*  
ゴボウ、人参、レンコン、かぼちゃ、タマネギなどのポタージュスープはいかが？  
ビタミンも豊富  
風邪予防にもOK



\*\*薬味にたっぷり使いたい\*\*  
ネギ 生姜 とうがらし  
血行を促進する効果あります



特に生姜は腸の調子も整える作用もありお勧めです

## 意外

### コーヒーはからだを冷やす

ホットドリンクならなんでも体を温めるかと思いきや、そうでもない飲み物もあります。コーヒー、緑茶は実はからだを冷やす作用があります。

### お茶を飲むなら

紅茶かウーロン茶、黒豆茶、ゆず茶がお勧めです。  
生姜入りのホットはちみつレモンなどもからだを温まりますよ。



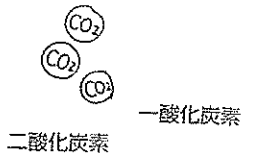
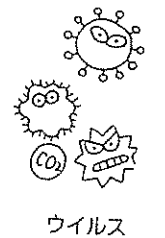
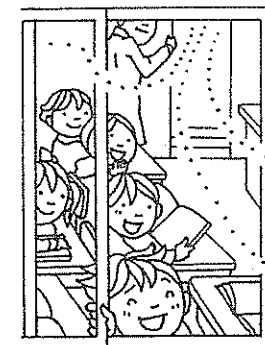
## エアコン稼働始めました

## 乾燥注意

空気を入れ替え  
空気分の切り替え

空気が乾燥すると、風邪のウィルスが活発になります。  
エアコンを入れると同時に、全熱交換機のスイッチを必ずつけましょう。  
湿度を保つために、加湿器も作動させてください。

廊下から教室へ入った時、モワッと感じたら空気が汚れている証拠。思い切って窓を開け、一気に空気を入れ換えましょう。  
寒いとか、めんどくさいとか文句を言わない！  
頭も気持ちもスッキリしますよ。



二酸化炭素

一酸化炭素