



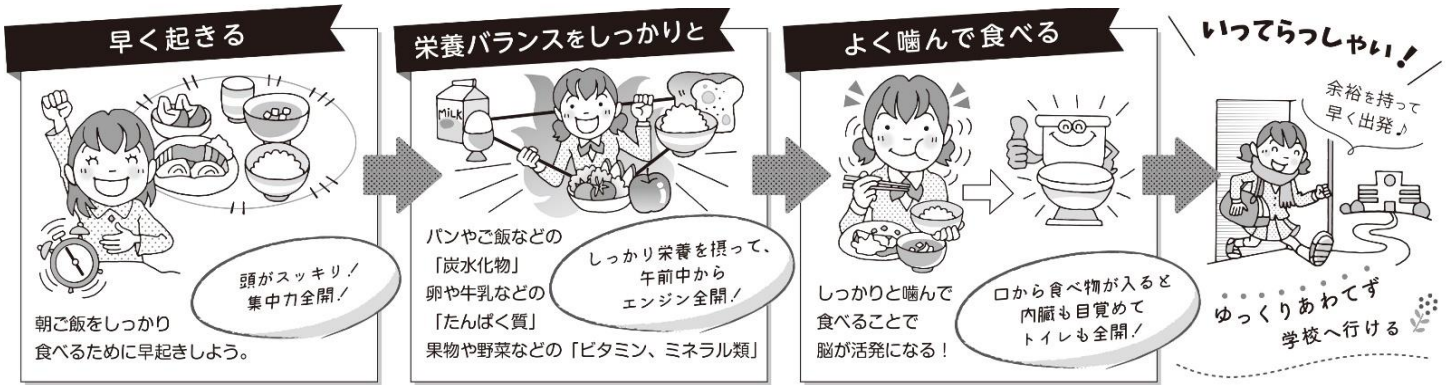
早いもので、新しい1年が始まり、1か月が経とうとしています。新年のはじめに、1年の目標を立てた人も多いと思いますが、その目標に向け、良いスタートをされていますか？どんな目標もコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そして、そのためには健康な心と体は必要不可欠です。皆さんの毎日が元気で充実した日々を過ごせるよう、保健室からも応援しています。

### 朝食からはじまる 元気な一日

皆さん、朝ごはんをしっかりと食べていますか？

寒い冬は布団から出るのが億劫で、朝は毎日バタバタ。ついつい、朝食の時間も短く、また食べる内容も適当になっていませんか？

元気な1日のスタートは、朝食から。朝食をしっかりとゆっくり摂ることで1日の過ごし方が劇的に変わってきますよ。

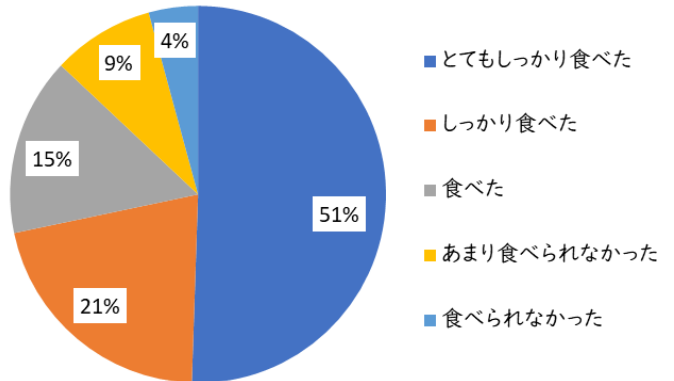


今年度、夏季休業後に全校生徒を対象に実施した保健調査において、朝食に関する質問項目がありました。北高生は、51%の人が「とてもしっかり食べた」と答えた一方で、「あまり食べられなかった」「食べられなかった」と回答する人が13%いることわかりました。保健室でも、「朝から調子が悪い」と来室する生徒は「起きるのが遅くて、慌てて家を出た」「いつも食べないからお腹がすかない」という理由で朝食を欠食していることが多くみられます。

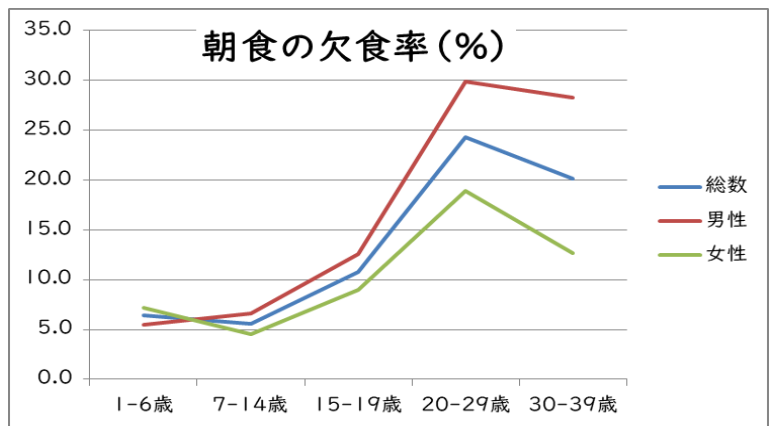
厚生労働省の調査では、朝食の欠食率は、進学や就職等で一人暮らしを始める20代に急上昇する結果になっています。「夜遅くまで活動していて、朝なかなか起きられない」「毎日バタバタで朝食をとる時間も惜しい」という背景があるのかもしれません。

皆さんも、高校卒業後は一人暮らしをする人も多いことでしょう。いざ、その時になって意識しようとしても、習慣はすぐには変えられません。今のうちから、朝食も大切な生活習慣の一つとして意識することが大切です。

毎日、朝ごはんをしっかりと食べましたか？



↑ 資料：令和5年度夏季休業中の保健調査より



資料：厚生労働省資料：厚生労働省健康局「平成30年国民健康・栄養調査」

保健委員おすすめ

簡単！おいしい！！朝食メニュー



毎号、生徒保健委員の皆さんが季節に応じた健康情報を発信してくれます  
今回は、1-5、2-5の皆さんが、おすすめの朝食を教えてくださいました。

## スペシャルトマトピザトースト

食パンの上に、ハム・チーズ・トマトをのせて焼きました！  
足りないビタミンやたんぱく質、カルシウムは、ヨーグルトやリンゴをプラスして摂れるよう工夫。  
毎朝、欠かさず朝食を摂ることで、私はとても元気に生活できています。  
皆さんも、ぜひ食べてみてください。



1年5組 男子保健委員

## チーズリゾット

☆ポイントは器1つで簡単に作れること！！



- 1：耐熱容器にご飯・シーキチン・牛乳・おろしにんにく・コンソメの素を入れて混ぜる！
- 2：チーズをのせて、レンジで1分30秒ほど加熱する。  
ボリューム満点で、これ一つで満腹感が続きます。  
ぜひ作ってみてください。

2年5組 女子保健委員

## プリントースト

食欲がない朝も  
スイーツ感覚で食べられる！

材料：食パン、プリン1個（その他、チョコなどのトッピング）  
作り方は簡単！！食パンの上にプリンをのせて、フォークなどでつぶしながら広げる。その後、トースターで3分ほど焼いたら完成！  
忙しい朝にもおいしく作ることができます。  
朝ごはんを食べないと集中力が上がらないだけでなく、便秘にもなりやすくなります。  
朝からは食欲がなくても何かしら口にしましょう。



2年5組 男子保健委員

## ピザトーストとヨーグルト



ピザトーストは、食パンにケチャップを塗って、ピーマン、玉ねぎ、トマト、ウインナー、チーズをのせて焼き、パセリをちらせば完成です。ヨーグルトにはリンゴやキウイフルーツを入れ、おいしく、栄養も一度にとれるようにしました。朝食では、野菜が不足がちになるので、バランスよくとれるよう意識しました。皆さんも休日など時間がある日にぜひ作ってみてください。

1年5組 女子保健委員