

# ほけんだより No.17



平成30年12月21日(金)  
久之浜中学校 保健室

いよいよ2018年も残り10日になりました！みなさんは冬休みをどう過ごしますか？先生は、散らかった部屋の片付けと録画したまま溜まっているドラマ達を全部観ようと思います！休みに体調を崩してしまうと、せっかくのお休みが楽しめなくなってしまいますので、生活リズムはあまり崩さないように(^\_^)/

## 冬休みは誘惑だらけ！正月太りにご用心…

冬休みはクリスマスや大晦日、お正月と家族や親戚と集まっておいしい物を食べる機会が多くありますね。今からわくわくしてしまいます・・・が！おいしい物を食べる機会が多くあるということは、食べ過ぎてしまう危険が潜んでいるということです！！年末年始は部活もお休みになりますので、身体を動かす時間もぐっと減ってしまいます。食べたいものを好きなだけ食べるのではなく、自分の身体のことを考えて食べ物を選んでくださいね。

## 年末年始要注意料理カロリー(kcal)表



中学生の必要な一日の摂取カロリー

男子…2200～2750kcal 女子…2000～2550kcal

	料理名	カロリー
クリスマス	ローストチキン	100g 200kcal
	ピザ	1ピース 180～300kcal
	ケーキ	1カット 300～400kcal
お正月	黒豆	5粒(10g) 21kcal
	伊達巻き	2切れ(60g) 120kcal
	栗きんとん	50g 95kcal
	おもち	1個 110kcal
	雑煮	1杯 200～300kcal
	ぜんざい	1杯 200～300kcal

カロリーはおおよそのもので、調理方法によって差があります

ちなみに、400カロリーを消費するには、1時間走り続けなければなりません…

基本的に甘い味付けや濃い味付けのものはカロリーが高くなっています。おせち料理では特に黒豆、伊達巻き、栗きんとんに注意！また、餅もかなり高カロリーですので、一日2個まで、と食べすぎないようにしてくださいね。食べ過ぎてしまった…という人は、身体を動かしましょう！食べてごろごろゲームする生活が最も身体を太らせていきます。久々に体重計に乗ったらとんでもないことに！とはならないようにお気を付けて。

## 冬休みの宿題。.:。+°

本日自分手帳が返却されます。体育の授業でふせんを貼ったところを記入し、お家の人にもチェックしてもらってください。始業式に提出ですので、なくさないようにしてくださいね。また、歯科受診のお知らせをもらった人で、まだ受診していない人は必ず冬休み中に受診し、受診報告書を提出してください。

未受診者 1年生12人 2年生16人 3年生15人