



2023年12月18日  
加賀市立山中中学校  
保健室

もうすぐ冬休みが始まります。勉強や部活動、楽しみにしている予定など、冬休みはどんな風に過ごす予定でしょうか。健康は何事にも欠かせない土台です。今年はインフルエンザやアデノウイルスの流行が心配されますが、健康的な生活習慣を送ることで、免疫力を向上させます。特に、睡眠と朝食に焦点を当て、自分ができる工夫を考えてください。

～冬休みの生徒保健委員会の取り組み～

## 「みんなで病気をやっつけろ！！元気100倍大作戦」

冬休みに取り組んでもらいたいシートを、各学級のクラスルームに配付しました。

期間：12月23日（土）～1月9日（火）

方法：日付の日の朝に、前日の夜に寝た時間と朝食の状況を振り返ります。

「えがお」と入力すると、😊が入力できます。

① 保健だよりを参考にしながら、自分ができそうな睡眠時間確保と朝ごはんを食べるための工夫を、考えて書いてください。（最大3つ）

### 「みんなで病気をやっつけろ！！元気100倍大作戦」

年 組 番 氏名

1 自分ができそうな睡眠・朝食の工夫を、書いてください。（保健だよりも参考にできます）

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_



② 目標就寝時間と起床時間を書きます。

書いて、なるべく前後2時間以上ずれないように生活しよう。

目標就寝時刻

:

目標起床時刻

:

3 睡眠就寝時間と朝食摂取を達成できた日の朝に😊（笑顔マーク）をつけていこう

冬休み	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	合計	
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火		
1 目標就寝時間を達成	😊	😊	😊	😊	😊															日
2 朝食を食べた	😊	😊		😊																日

寝た時間

朝ごはん

③ 目標就寝時刻を目安に眠れた日と、朝ごはんを食べることができた日に、「えがおマーク」を入力してください。規則正しい生活習慣を、冬休みもできるだけ心がけて過ごせるように…！

免疫力UPを目指そう！！

～保健委員が考えたよい睡眠のための工夫～

## 休みの日も寝坊しない



- ・寝る1時間前にはブルーライトを見ない!!
- ・目覚まし時計を遠くに置く

## 体を動かす



- ・朝にストレッチをする
  - \* 体調不良の防止やリラックス効果がある!
- ・夜にマッサージをする
  - \* 不眠が解消されやすい!

## 寝る直前にテレビ、ゲーム、スマホを使用しない



- ・寝室にスマホを持ち込まない  
⇒音楽や雑誌などリラックスするものを。  
暗記タイムに利用も◎
- ・夜遅くまで、電話やグループトークをしない

## 朝ごはんを食べる



- ・早く起きる
- ・食べる習慣をつける
- ・起きるのが楽しみになるものを作る（用意してもらう）

## 夕方、昼寝しない



- ・横たわらない
- ・血糖値の上がる間食を少量食べる
- ・ツボを押す

## 太陽の光を浴びる



- ・朝カーテンを開ける
- ・外に出る
- ・照明をつける  
(あればリモコンを枕元におく)

裏面に、給食センターより頂いた、朝ごはんレシピを載せました！  
冬休みに作った感想や、自分でアレンジしたレシピがあれば教えてください♪

# ★つくってみよう！朝ごはん★

※分量は1人分の目安です。加熱時間も目安です。  
自分に合わせて調整してください。

参考：「少々」・・・親指と人差し指でつまんだ量。

「ひとつまみ」・・・親指・人差し指・中指でつまんだ量。

「ひとつかみ」・・・手のひらで軽くにぎるぐらい。



## コンソメスープ

せん切りキャベツ・・・・・・・・ひとつかみ  
ベーコン・・・・・・・・1枚  
粉末コンソメスープのもと・・・小さじ1/2  
塩こしょう・・・・・・・・少々  
水・・・・・・・・適量



### 【作り方】

- ①耐熱のスープ用カップにせん切りキャベツを入れる。その上にベーコンを適当な大きさにちぎってのせる。
- ②コンソメスープのもと、塩こしょうを加える。
- ③キャベツがかぶる程度に水を入れる。
- ④ラップをかけて、500Wの電子レンジで1分30秒～2分程度加熱する。



### ★アレンジメニュー

「ミルクスープ」・・・加える水を牛乳に代える。

ゆでたブロッコリーや粉パセリをうかべると色もきれい♪



「トマトスープ」・・・加える水をトマトジュースに代える。お好みでとろけるチーズや粉チーズをのせて加熱すればイタリアン風♪

## 生姜スープ

かにかまぼこ・・・・・・・・2本  
しょうがのすりおろし・・・・・・・・小さじ1  
粉末中華スープのもと・・・小さじ1/2  
塩こしょう・・・・・・・・少々  
水・・・・・・・・適量



### 【作り方】

- ①耐熱のスープ用カップにかにかまぼこを適当な大きさにちぎって入れる。しょうがのすりおろしを入れる。
- ②中華スープのもと、塩こしょうを加える。
- ③適量の水を入れる。
- ④ラップをかけて、500Wの電子レンジで1分30秒～2分程度加熱する。  
あれば、ねぎの小口切りをうかべると色もきれいです♪

しょうがのすりおろしは、チューブのものを  
使うと便利です！

## 温豆腐

絹豆腐・・・・・・・・小さめのもの1丁  
かつおぶし・・・・・・・・ひとつまみ  
ポン酢・・・・・・・・お好み



### 【作り方】

- ①耐熱の器に豆腐をパックから出して入れる。
- ②ラップをかけて、500Wの電子レンジで1分～1分30秒程度加熱する。
- ③かつおぶしをちらし、ポン酢をかける。

★湯豆腐ならぬ温豆腐。大きな豆腐を使う場合は、好きな大きさに切りましょう。  
かつおぶし以外に、お好みのトッピングを考えてみてください！

## 巣ごもりたまご

せん切りキャベツ・・・ひとつかみ  
たまご・・・・・・・・・・1個  
塩こしょう・・・・・・・・少々

⑥卵をつまようじでつついて  
おかないと、電子レンジの  
中で卵が破裂してしまいます！



### 【作り方】

- ①耐熱の器にせん切りキャベツを広げて入れる。
  - ②キャベツの真ん中に卵を割り入れる。
  - ③たまごの黄身をつまようじで3、4カ所つつく。
  - ④塩こしょうをふる。
  - ④ラップをかけて、500Wの電子レンジで約1分加熱する。様子をみながら（卵が好みの固さになるまで）20秒ぐらいずつ追加加熱する。
- ★仕上げに粉パセリをふれば色もきれいです♪  
お好みでケチャップ等をかけて食べましょう。

### ★アレンジメニュー

「巣ごもりマヨたまご」お皿に広げたキャベツの上に円を描くようにマヨネーズをしぼり、マヨネーズの真ん中に卵を割り入れる。後は巣ごもりたまごと同じ。



## トマトリゾット風

ごはん・・・・・・・・・・適量  
トマトジュース・・・・・・・・適量  
コンソメスープのもと・・・小さじ1/2  
塩こしょう・・・・・・・・少々  
とろけるチーズ・・・・・・・・適量



### 【作り方】

- ①耐熱の深皿にごはんを入れ、コンソメスープのもと、塩こしょうを加える。
  - ②ごはんがひたる程度にトマトジュースを入れる。
  - ③とろけるチーズをのせる。
  - ④ラップをかけて、500Wの電子レンジで2分程度加熱する。（チーズがとける程度）
- ★ゆでたブロッコリーをのせると色がきれいです♪  
ごはんは、冷やご飯でも良いです。

## おにぎらず

温かいごはん・・・・・・・・適量  
手巻き用焼きのり（長方形）・・・1枚  
好みのおにぎりの具・・・・・・・・適量



### 【作り方】

- ①ラップを広げ、焼きのりをおく。
- ②焼きのりの上にごはんを広げる。（好みで塩少々をふってもよい。）縦中心にみぞをつくっておく。
- ③片方のご飯の上に好みの具を広げる。
- ④ラップごと半分に折り、なじませる。

★そのまま食べてもいいですが、  
切って断面を楽しむのもいいですね♪

## ごま汁

みそ・・・・・・・・・・小さじ1  
粉末和風だしのもと・・・小さじ1/2  
乾燥わかめ・・・・・・・・ひとつまみ  
白すりごま・・・・・・・・小さじ1



### 【作り方】

- ①お椀にみそ、和風だしのもと、乾燥わかめ、白すりごまを入れる。
- ②熱湯をそそぐ。
- ③よくかきまぜて食べる。