

# 毎日を元気に過ごすために

朝ごはんを毎日食べよう！！

朝ごはんを食べるといいことあるの？いいこといっぱいあるんです！！



## 1 体のリズムが整う

朝に光を浴びたり、朝食を食べたりすることで1日25時間といわれる体内時計がリセットされて生活リズムが整います。同じ時間に食事をとると栄養の吸収率もあがります。

## 2 やる気と集中力が出る

朝食をとると体温が上がって元気がでます。朝食をとらないと体温が低いままです。

## 3 脳にエネルギーが補給される

脳が順調に働くためにはエネルギーが必要です。朝食をとらないと脳が栄養不足になってイライラしたり集中力がなくなったりすることも考えられます。

### 忙しい朝に！簡単・時短レシピ

#### ツナと小松菜のリゾット（1人分）

材料	分量	作り方
玉ねぎ	30g(1/4玉)	① 玉ねぎは薄切り、小松菜は2～3cmに切る。 ② ツナ缶は軽く汁気を切る。 ③ 耐熱容器に材料を全て入れ、ラップをして4～5分レンジにかける。(冷凍ごはんはレンジを長めに。吹きこぼれ注意) ④ 仕上げに粉チーズをふる。
小松菜	50g(1/4わ)	
ツナ缶(オイルイ)	小1缶	
ごはん	茶わん1杯(110gぐらい)	
牛乳	200ml	
塩・こしょう	少々	
粉チーズ	適量	

#### ピザトースト（1人分）

材料	分量	作り方
食パン	1枚	① ビーマンは千切り、ミニトマトは薄切りにする。 ② ウィンナーを1ロサイズに切る。 ③ パンにウィンナーと切った野菜、その上にチーズをのせる。 ④ トースターでチーズが溶け焼き色がつくまで焼く。
ウィンナー	1本	
ビーマン	1/4個	
ミニトマト	2個	
ピザ用チーズ	大さじ2	

#### かにかまぼことレタスのおにぎらず（1人分）

材料	分量	作り方
ごはん	茶わん1杯(110gぐらい)	① ラップにのりをのせ、のりの真ん中にごはんの半分をのせる。 ② レタスを半分にして、ごはんの上ののせる。 ③ レタスの上に、かにかまぼこを並べる。 ④ かにかまぼこの上に、レタスをのせる。 ⑤ 最後に残りのごはんをのせる。 ⑥ のりの四隅を中央に向かって重なるように折りたたみ、ラップで包んで形を整える。 ⑦ 半分に切る。
かにかまぼこ	4本	
レタス	1枚	
マヨネーズ	お好みで	
焼きのり	1枚(正方形)	



令和5年度

対象者：小学生

# いちのみや健康マイレージチャレンジシート

健康づくりにチャレンジしてポイントをためよう！



抽選で20名様に図書カード(500円分)が当たるよ😊

参加期間：R5年4月3日(月)～R6年3月15日(金)【郵送の場合はR6年3月15日(金)到着分】

＜取り組む方＞

2次元コードを読み込むと動画で取り組む方を見ることができます。

①取り組む目標を決める。(「毎日を元気に過ごすために」も読んでみましょう)

②目標に取り組んだ月日を書く。

③15日分達成できたら、また取り組む目標を決める(同じ目標でもOKです)。

④30日分達成できたら、このシートを保健センターに持ってくる(保健センターは市内3か所あります)。



協力店でお得な特典が受けられる「まいかカード」が貰えて、図書カードがあたる抽選に参加できるよ！(抽選日は3月末日)



※郵送可(郵送の場合はまいかカードの発行はありません。図書カードの抽選のみとなります。)  
 ※当選通知は発送をもってかえさせていただきます。重複当選はありません。1人最大6回まで応募できます。

84円  
切手を貼って  
ください。

493-0001

一宮市北保健センター  
マイレージ係  
行

一宮市木曾川町黒田字中沼南ノ切二七

＜山折り①＞

【封筒の作り方】

- 1、きりとり線で切る。
- 2、山折り①で折り、のりしろ①②を貼り合わせる。
- 3、山折り②で折り、のりしろ③④を貼り合わせる。
- 4、上下が開かないように、セロハンテープでとめてください。

中学生以上の一宮市民・18歳以上の在勤者のマイレージ事業もあります。詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。ID 1001193

アプリも配信中！  
(高校生以上の一宮市民・18歳以上の在勤者)



iOS版



Android版

お問合せ先

一宮市保健所健康支援課 0586-52-3858  
 中保健センター 0586-72-1121  
 西保健センター 0586-63-4833  
 北保健センター 0586-86-1611

＜山折り②＞

# 毎日を元気に過ごすために

## むし歯を予防しよう！！

### ●むし歯をふせぐには



- ・歯みがきをしましょう。
- ・甘いものを食べすぎないようにしましょう。
- ・よく噛んでたべましょう。

### ●上手な歯のみがき方

**1** 歯ブラシは鉛筆を持つように握りましょう。

**2** 力を入れすぎないように、みがく力は100g～150gが目安です。

**3** 歯ブラシは歯に直角にあてて細かく動かしましょう。

### 4 みがく順番を決めるとみがき残しが防げます（下の図を参考にしましょう）。

① 上の歯のおもて

② 下の歯のおもて

③ 上の歯の内側

④ 下の歯の内側

⑤ 上の歯のかむ部分

⑥ 下の歯のかむ部分

### ●みがきのこしの多い部分は特に気をつけてみがきましょう！

歯と歯の間

奥歯のみぞ

6歳臼歯は特に気を付けてみがきましょう。

歯と歯ぐきの境目

**6歳臼歯**

### 5 キレイにみがけたか大人の人にチェックしてもらいましょう。仕上げみがきは、6歳臼歯が自分でみがけるようになるまでは必要です。

### 何に取り組む？ 取り組む目標に○をつけよう！

- ・朝ごはんを食べる。
- ・歯磨きを1日2回以上する。
- ・夜は 時 分に寝る。
- ・好きなスポーツをする、体をつかって遊ぶ。
- ・ゲームやスマートフォンをする時間を1日 分に作る。

「毎日を元気に過ごすために」を参考に読んでね☆

### スタート

1	2	3	4	5	6	7	8
月		日					

9	10	11	12	13	14	15
---	----	----	----	----	----	----

15日分がんばったね☆  
次の目標は何にする？  
一緒に目標でもいいよ😊

### 何に取り組む？ 取り組む目標に○をつけよう！

- ・朝ごはんを食べる。
- ・歯磨きを1日2回以上する。
- ・夜は 時 分に寝る。
- ・好きなスポーツをする、体をつかって遊ぶ。
- ・ゲームやスマートフォンをする時間を1日 分に作る。

「毎日を元気に過ごすために」を参考に読んでね☆

16	17	18	19	20	21	22
----	----	----	----	----	----	----

23	24	25	26	27	28	29
----	----	----	----	----	----	----

**ゴール**

30
----

30日分取り組めたね！取り組んでみてどうだったかな？下の□の中を記入してね。

このチャレンジシートを保健センターに持ってくると、お店でお得な特典が受けられる「まいかカード」と図書カード（500円分）が当たる抽選に申し込みが出来るよ！！



↓ 記入をお願いします。

ふりがな		せいねんがっぴ 生年月日	ねんれい 年齢	せいべつ 性別
しめい 氏名	へいせい 平成	ねん 年	がつ 月	にち 日
じゅうしょ 住所	〒 一宮市		でんわ ばんごう 電話番号	
アンケート	<p>①参加しようと思ったきっかけはなんですか？                  おうちのひとに勧められたから ・ 景品がほしいから ・ 身体にいいことだから                  この紙をもらったから ・ その他( )</p> <p>②自分で決めた目標をこれからも続けたいですか？                  つづけたい ・ つづけたくない ・ どちらでもない</p>			

チャレンジシートは市ウェブサイトからもダウンロードできます。