ほけんだより 7月

R5．7　いわき湯本高校遠野校舎保健室

【朝採れ野菜で　朝食＆お弁当はいかが☺】

ゴールデンウィーク前、それぞれ好きな野菜の苗を植えた厚生委員の皆さん☺曜日毎に当番制で水やりを頑張った甲斐があり、可愛い花を咲かせた後、『トマト＆ナス＆いんげん』が立派に育ち、無事収穫することが出来ました（オクラ＆きゅうりは、花は咲きましたが、なかなか実がならず苦戦中☹でも諦めず頑張ります！）
それぞれ持ち帰り、家族と試食した感想などを聞いてみました！

●厚生委員の皆さんに質問です☺●

Q1.　久々に野菜を育ててみての感想は？
Q2.　好きな野菜 BEST3 は？
Q3.　おすすめ野菜料理は？
Q4.　野菜のおすすめポイントをひと言☺

【T 君より】
A1.　特にトマトが甘酸っぱくておいしかったです☺
A2.　①ジャガイモ　②キャベツ　③もやし
A3.　野菜炒め
A4.　おいしくてヘルシーなので、是非皆さんも沢山食べてください！

【Y さんより】
A1.　小学生の時以来、育てた事がなかったので懐かしかったです。育てる事が出来て良かったです☺
A2.　①トマト　②キャベツ　③ネギ・きゅうり
A3.　ホイコーロー・炒めもの
A4.　健康に過ごすためにおススメです！

【K 君より】
A1.　水やり調整が難しかったです☹
A2.　①ナス　②かぼちゃ　③ニンジン
A3.　ナスとピーマンのみそ炒め煮
A4.　栄養素が沢山！ぜひ食べてみて下さい！

【M さんより】
A1.　野菜を育てる事で、成長を感じる事が出来ました！
A2.　①ナス　②かぼちゃ　③ジャガイモ
A3.　野菜炒め
A4　自分で育てると１つ１つの野菜の成長を感じ、料理を作ってみたくなりました☺（ちなみに私はカレーライスを作ってみました🍛）

早起きのススメ

いよいよ夏休み。「休みのときぐらい夜更かしして、朝は好きなだけ寝ていたい～」なんて思っていませんか？　でも、早起きして太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされます。すると、体がスッキリと目覚めます。また、体温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一日中、元気に過ごせます。さらに、夜は早めに眠くなるというよい生活リズムも身につきます。

早起きすると、時間に余裕が生まれることも魅力です。読書やウォーキングをしたり、朝食をゆっくり食べたり、さわやかな朝の時間を楽しみましょう。

【引用・参考文献：健康教室　2023.7】