

# 保健相談だより 6月号

2025年6月発行



心と体のアンケートで、自炊をがんばっている生徒から、  
安くて簡単な鶏むね肉料理を教えてくださいというリクエストがありました。

## N先生のおすすめ

### 【鶏むね肉のなんちゃってバンバンジー】

\*パンに、はさんでもおいしいよ。

本校家庭科



- ①皿にもやしを入れ、水を大さじ2かけ、  
ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で2分チン。
- ②鶏肉はフォークで穴をあけて、塩をふり、酒をかける。  
ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で5分チン。  
裏返して1分加熱し、そのまま冷ます。
- ③すりごま、みそ、ごま油、ラー油を混ぜておく。
- ④①の水を絞って器に盛る。  
胸肉は適当に手でさいて器に盛り、③をかける。

材料費が安い上、もやしでボリュームアップ。暑い夏にも、おススメです。  
包丁やまな板など調理器具を使わずにできました♪  
調理時間は10分かからなかったような。

## お知らせ

治療勧告書、未受診の  
お知らせを配付しました。



受診後は、用紙を  
保健室へ提出して  
ください✨

視力：173名、歯：195名、内科29名

洋服選びに、迷う時期ですね。



梅雨に入り、暑いような肌寒いような…  
保健室にも雨に濡れて肌寒い人、厚手のパーカーを  
着て登校してしまい、熱中症ぎみの人…  
様々な人の来室があります。

脱ぎ着しやすい洋服を意識してみましょう。



7月のスクールカウンセラー面談日

予約優先

生徒保護者どちらでも可

7月9日（水）・16日（水）いずれも13：00～、15：00～