

# 10月 給食だより



さわやかな秋空が広がる季節となりました。秋は「読書の秋」「食欲の秋」というように人によって「～の秋」が異なりますが、楽しく秋を過ごすために日頃から生活リズムをととのえておきましょう。

## コロナ禍こそ運動・栄養・休養(睡眠)を大切にしましょう

日本人の食生活  
が変化した!?

昨年度12月に農林水産省の「食に関する意識調査」(20歳以上の男女5000人を対象)が実施されました。調査結果によると新型コロナウイルス拡大前に比べ「自宅で食事を食べる回数」「自宅で料理を作る回数」「栄養バランスのとれた食事をする」などが増えたそうです。

体力は低下傾向?

昨年6月～12月にスポーツ庁がおこなった「体力・運動能力調査」の結果、青少年の一部を除いて、体力・運動能力の合計点が新型コロナウイルス拡大前よりも低くなっていました。(※未実施の自治体があったため、参考値で公表)

### 運動

散歩や家の中にいてもできる運動をしましょう。ストレッチや筋トレだけでなく、そうじなどもおすすめです。



### 栄養

3食の食事をとることはもちろんのこと、腸内環境を整える発酵食品や免疫力を高めるたんぱく質やビタミンをとることが大切です。



### 休養(睡眠)

すいみんは脳と体に「休息」を与えます。また、疲れをとることで、免疫力を高める効果もあります。



### + えがお 笑顔

『笑う』ことは免疫力を上げる効果があります。笑顔で毎日を過ごしましょう。

約一年半の間、マスク着用や手指消毒、三密を防ぐための学校生活などの制限が続いています。また、子供たちが楽しみにしていた様々な活動が中止や延期になり、ストレスがたまりがちです。ストレスは免疫力の低下につながります。今こそ、「適度な運動」「バランスのよい食事」「十分な休養」を心がけ、免疫力を高めて元気に過ごしましょう。

## おでん

### \*材料\* 【4人分】

- ・大根・・・15cm
- ・ちくわ・・・2本
- ・板こんにやく・・・1/2枚
- ・結びこんにやく・・・8個
- ・厚揚げ・・・1枚
- ・卵・・・4個
- ・結び昆布・・・4個
- ・だし汁・・・1200ml
- ・みりん・・・大さじ2
- ・酒・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・大さじ3
- ・塩・・・少々

### \*作り方\*

- ①大根は厚さ2cm位に切り、面取りと隠し包丁をして下ゆでしておく。
- ②板こんにやくは適当な大きさに切り、塩もみした後、下ゆでしておく。
- ③卵はゆでて、殻をむいておく。
- ④ちくわは4等分、厚揚げは適当な大きさに切る。
- ⑤なべにだし汁と調味料を入れて、大根とこんにやく、昆布を入れ、30分ほど煮込む。
- ⑥次に卵と他の具材を入れ、15分ほど煮込む。

