

10月 給食だより

令和3年10月



さわやかな秋空が広がる季節となりました。「読書の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」など、楽しく充実した毎日を過ごすために日頃から生活リズムを整えていきましょう。

運動・栄養・休養(睡眠)を大切にしましょう

コロナ禍前後を比較

食生活が変化した?	昨年度12月の農林水産省による「食育に関する意識調査」の結果では、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月のスポーツ庁による「体力・運動能力調査」の結果では、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）

約一年半の間、マスク着用、手指消毒、三密を防ぐための学校生活や行事などの制限もあ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。

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。



+ 笑顔

『笑う』と免疫力が上がるといわれています。笑顔で毎日を過ごせるといいですね。



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

おでん

図書給食より

作り方

- ①大根は厚さ2cm厚さに切って面取し、十字に隠し包丁を入れて下ゆでしておく。
- ②板こんにやくは三角に切り下ゆでする。
- ③糸こんにやくは下ゆでする。
- ④卵はゆでて、殻をむいておく。
- ⑤ちくわは4等分、厚揚げは三角に切って油抜きする。鍋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て煮て、味を含ませる。



《 図書給食をおこないます！ 10月13日(水) 》

図書給食は、本や絵本の中に出てくる料理がメニューに登場する給食です。物語の豊かな世界観を感じながら、心と体で楽しく味わって食べてください。まず1回目は、「おいしそうなくま」という絵本からです。おいしいものを食べるのが大好きなくまが、いろいろな食べ物の中に入ってみるお話です。その中から給食では「おでん」が登場します。さて、どんなお味でしょう？！



【柴田ケイコ 作・絵】
発行：PHP研究所