

こんだてだより

～スポーツの日～

10月の第2月曜日は「スポーツの日」です。

スポーツの日は、スポーツに親しみ、健康な心と体を育むことを願う日です。もともとは「体育の日」という名前でしたが、2020年から「スポーツの日」に変わりました。

運動は、体力づくりだけでなく、気分転換やストレス解消にもつながります。秋は暑さがやわらぎ、体を動かしやすい季節です。

散歩や軽い体操など、無理のない運動を楽しんでみましょう。

そして、元気に体を動かすためにも、毎日の食事ですっかり栄養をとることが大切です。

スポーツの秋、食欲の秋を楽しみながら、健やかな毎日を過ごしましょう。

《 10月の薬膳養生 》

10月は、秋が深まり、朝晩の冷えや空気の乾燥が気になり始める時期です。薬膳では、秋は「燥」の季節とされ、喉や肌などの乾燥に加え、夏の疲れが残って体調を崩しやすくなることも。豆腐やれんこん、白ごま、きのこ類など、白い食べ物は体にうるおいを与えます。秋の乾燥をいたわる旬の食材を取り入れながら、温かいスープや煮物も上手に活用しましょう。冬に向けて、体を少しずつ温めながら、季節の変化に負けない体づくりを始めましょう。

～ 10月の行事・薬膳献立 ～

10/1（木）昼食 鶏肉の豆腐ホワイトソースがけ

10/12（月）昼食 （スポーツの日）鶏肉の唐揚げ 卵焼き

ほうれん草のごま和え ゆかりご飯

10/29（木）昼食 魚の照り焼き かぶの生姜あんかけ 白菜のお浸し

れんこんの炊き込みご飯 かきたま味噌汁

10/31（土）昼食 （ハロウィン）パンプキンシチュー きのことソー

野菜サラダ