



旬の風 222号 (2020年10月)

私が前回、旬の風を担当した時に、娘が高校生になり旬のメニューを参考にお弁当を作り始めた事を書きました。その娘も高3になり、身長170cmまで伸びましたが、家で過ごす時間が増え、体重増加が気になるようです。しかし、それ以上に体重増加を分かっている、ストレスなどと言いつくしては、飲んで食べて現実から逃げていた私…昔のアルバムを開いてビックリ！！

あまりにも変わってしまった自分にショックをうけて、娘と一緒に食生活の改善、体操を始めました。

ダイエット情報が多い中、惑わされず、自分達に合った方法を見つけることは簡単ではないですが、お互いに励まし合いながら、来年の夏には、スリムになった姿を想像し、笑顔でカメラに収まる事を目標に続けていきたいと思います。

(E.K)



～ 今月のメニュー担当より ～

旬のお弁当は、主食・主菜2品・副菜2品を基本として献立を作っています。

主食とは、ごはん・パン・麺類。

主菜とは、肉・魚・卵・大豆製品が中心のおかず。

副菜とは、野菜・芋・きのこ・海藻が中心のおかずのことをいいます。

主食・主菜・副菜を心がけることで、体に必要な栄養素を不足なく摂ることができ、理想的な栄養バランスを実現するための近道になるそうです。

食事を通して免疫力を高め、これから迎える寒い季節を乗り切りましょう。