

みえの郷給食だより



筋力低下予防のために
毎日続けよう!

スポーツの秋

2025年10月号

①椅子スクワット



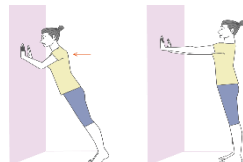
手を使わずに椅子に座る
椅子から立ち上がるを繰り返す
10~20回を目安に行いましょう

②かかとの上げ下ろし



椅子の背に手を置き、かかとを
上げ下ろしする。ゆっくり行くと
効果的です。上げ下ろしワンセットを
10~20回を目安に行いましょう

③壁腕立て伏せ



無理のない角度になるよう
壁から離れ、肘の曲げ伸ばしを
10回を目安に行いましょう

朝食後の運動

↓
筋肉、神経系への刺激を高めて
動きやすい体づくりに繋がる



夕食後の運動

↓
就寝後の筋肉づくりに
繋がる

日常生活でできること

- ・エレベーターに乗らず階段を使用する
- ・近場への外出は自転車や徒歩で行く
- ・掃除や洗濯など意識して身体を動かす
- ・散歩や外出など歩いて出かける

【以下10品目のうち7品目以上を毎日食べるよう心掛けましょう】

魚



干物やいか
えびなども

肉



ベーコンなどの
加工品も

野菜



緑黄色野菜を
たっぷり

牛乳 乳製品



チーズ、ヨーグルト
なども

大豆製品



豆腐、油揚げなど

たまご



うずらの卵なども

海藻類



のりやひじきなど
乾物も

いも類



おやつにしても◎

油脂類



バター、マーガリン
ドレッシングなど

果物



朝食やおやつに

9月の行事食のご紹介

御一日献立



敬老の日



秋分の日



9月の食ひろば

栗きんとんと浮島羊羹

