

記録に挑戦しました！

第15回寄居町子どもギネス大会計測会

1月7日に寄居運動公園で「第15回寄居町子どもギネス大会」が開催され、町内の小学5、6年生の児童たちが、縄とびの個人種目に挑戦しました。初めて野外で開催し、当日はあいにくの強風の中でしたが、学校や自宅での練習の成果を披露してくれました。前とび種目で235回を跳び、第1位となった中村蔵之介さん(鉢形小5年)は「緊張したけれど、いっぱい跳べて楽しかった」と話してくれました。大会結果については、町公式ホームページに掲載しています。



鳥塚喬介さんが全国大会出場！

オールキッズトライアスロン大会

1月10日に東京都の国営昭和記念公園で開催されたトライアスロンフェスティバル オールキッズトライアスロン大会に、鳥塚喬介さん(鉢形小1年)が参加し、小学1年生男子の部で準優勝に輝きました。鳥塚さんは「全国のトライアスリートが集まる大きな大会で、準優勝することができてとてもうれしく思います。日頃の練習成果を十分に発揮することができました。今回の経験を生かして、これからも楽しみながら挑戦していきます」と話してくれました。



Honda陸上競技部が町を表敬訪問

第66回全日本実業団対抗駅伝・初優勝！

元日に行われた第66回全日本実業団対抗駅伝競走大会(ニューイヤー駅伝)において、創部51年目にして悲願の初優勝を果たしたHonda陸上競技部が、1月31日に寄居町を表敬訪問しました。当日は吉原浩行部長、小川智監督、大会に出場した6人の選手など関係者の皆さんが、出迎えた花輪町長に優勝の報告とともに応援に対する感謝を伝えました。



株式会社きぬのいえが受賞しました！

埼玉グローバル賞「世界への挑戦」分野

株式会社きぬのいえ(武町)が、令和3年度埼玉グローバル賞を受賞しました。埼玉グローバル賞は、個人・団体のグローバルな舞台でのチャレンジや地域と世界をつなぐ活動を応援し、その功績をたたえる埼玉県の表彰制度です。美しいぼかし模様が特徴の「オーロラ染め」の海外展開や、衣服の染め直し事業「SOMA:Re(ソマリ)」を立ち上げるなど、地域の技術を受け継ぎ海外に発信するとともに、SDGsの視点を取り入れた新たな取り組みが評価され、今回の受賞となりました。



2022.3

栄養
コラム

コロナ禍で気を付けたい食生活 その3

健康づくり課 ☎581・2121内線211)



女子栄養大学名誉教授
田中久子先生

今回のテーマは朝食です。寄居町食育推進計画の目標の3番目は「毎日朝食をとり規則正しい食生活を！」です。でも「私は朝食を食べる習慣はない」という人もいます。しかし、食べない人でも、子どもが朝食を食べることは大事と思っている方も多いのでは！

では、1日3食という習慣はいつ頃からのものなのでしょうか？

江戸時代、町民の食事は午前中と夕方の2食でしたが中期から正午ごろにもとるようになり、3食が習慣になりました。その理由は、明かりに使う菜種油が安価になって広く出回ること、人々の活動時間が長くなり、2食では身体がもたなくなったことが一因とのことです。また、一説によると道元禅師が中国から1日3食の原則を移入したといわれ「典座教訓」では規則正しい3食の生活を強調しています。

では、朝食を食べることは必要なのか考えてみましょう。朝食は、1日の活動の始まりで、実際に朝食後には体温や心身の活動量も上がります。1日の活動のエネルギーを取り入れスタートの準備をします。また、朝食を食べると脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が供給され、脳が目覚めて集中力や学習能力が高まります。

よく眠り爽快な気分でききられると、朝食をとることができます。そのためには、質の良い睡眠が必要なのです。規則正しい生活と食生活は切っても切れないものですね。

その証拠に、前日夜更かしをすると朝食を食べたくないと思う人は多いのでは！

今回の提供メニューは、餃子です。最近では市販の餃子を焼く人も多いと思いますが、コロナ禍に楽しみながらつくってみるのもいいのでは！

シャキッと歯ざわり れんこん餃子

調理時間40分

栄養価(1個あたり)

エネルギー
37kcal

たんぱく質
1.6g

脂質
0.7g

食塩
0.1g

材料(40個分)

れんこん 200g、鶏ひき肉 200g、
キャベツ 200g、餃子の皮 40枚

【調味料】おろしショウガ 1かけ分、醤油 大さじ2、
ごま油 小さじ1/2、塩 小さじ1/2、
コショウ 少々、かたくり粉 大さじ2

【つけだれ】酢 小さじ1、醤油 小さじ1、
ラー油 小さじ2

作り方

- れんこんは皮をむき、半分をすりおろし、残り半分は5mm位の角切りにする。
- キャベツは熱湯に通し、みじん切りし、水気を絞る。
- ボウルに鶏ひき肉と調味料を入れ、混ぜ合わせる。よく練ってから①と②を加えさっと混ぜ、餃子の皮に包む。
- ④を焼いても、ゆでてもOK！



(レシピ提供 お父さんの料理教室)

毎日の食生活から健康を見直す機会として「コロナ禍で気を付けたい食生活」を本誌1月号から3月号まで連載しました。コロナ禍の今だからこそ、日々の生活の参考にしてみてください！