

10月の予定献立表

月	火	水	木	金
3 メンチカツ ほうれん草と もやしの塩和え ベーコンとキノコのスープ	4 チンジャオロースー ぶりの照り焼き 豆腐の味噌汁	5 鶏肉と野菜のケチャップ煮 マカロニのツナ和え 大根葉の味噌汁	6 豚丼 キュウリの漬物 なめことわかめの味噌汁	7 鯖の味噌煮 れんこんのきんぴら 舞茸汁
10 スポーツの日	11 肉豆腐 ほうれん草とベーコン炒め キャベツの胡麻味噌汁	12 さんまの蒲焼き メンマの塩和え 豚汁	13 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の胡麻和え わかめスープ	14 ハヤシライス ツナサラダ ぶどう
17 鶏の唐揚げ 3色ナムル 大根の味噌汁	18 肉団子 ひじきの炒め煮 かき卵汁	19 焼き肉丼 きゅうりのキムチ和え 中華スープ	20 芸術教室	21 桜橋館フェスタ 前日祭
24 代休	25 ポークカレー フレンチサラダ りんご	26 焼き鳥丼 (比内地鶏使用) キュウリともずくの酢の物 玉ねぎの味噌汁	27 白身魚のフライ すき昆布煮 シメジとコーンの中華スープ	28 肉餃子 切り干し大根と 玉ねぎの和え物 春雨スープ
31 カボチャハンバーグ カボチャグラタン オニオンスープ ハロウィンカップケーキ				



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋・・・🍂



～楽しみの多い季節がやってきました🍁～

たくさん動いて、お腹を空かせ、おいしいご飯を楽しみたいですね！！健康においしくご飯を頂くために「噛むこと」について知ってほしいです。

噛むことのメリット

- ＊唾液や消化液の分泌が増え、食べ物が小さくなり、消化を助ける
- ＊香り、噛む音、味、食感、料理の見た目など五感を使って食事を楽しめる。
- ＊薄味でも食べ物本来の味を感じ、濃い味でなくても満足できる味覚が発達する。
- ＊落ち着いた食事時間を持てることで、満腹中枢が刺激され、肥満予防になる。
- ＊殺菌効果もある唾液がよく分泌され、虫歯予防の効果がある。
- ＊咀嚼筋をよく使うことで血流が良くなり、脳の発達やあごの発達につながる。

このようによく噛んで食べることは、食事の面だけではなく、健康に過ごすために多くの効果を得ることができるのです。

