

11月の予定献立表

月	火	水	木	金
	1 鮭の塩焼き 小松菜の煮浸し けんちん汁	2 三色丼 メンマときゅうりの和え物 キノコの味噌汁	3 文化の日	4 肉じゃが もやしの塩和え 白菜とベーコンのスープ
7 牛コロケ 春雨の五目炒め 小松菜の味噌汁	8 肉野菜炒め ささみとキュウリの和え物 里芋の味噌汁	9 サンマの南蛮漬け ふきの煮物 豆腐の味噌汁	10 ビビンバ つぼ漬け えのき茸の味噌汁	11 豚キムチ 赤魚の西京漬け焼き そうめん汁
14 生揚げと野菜の味噌炒め おくらのおかか和え わかめの味噌汁	15 ハヤシライス コールスローサラダ リンゴ	16 鮭のホイル蒸し 切り干し大根の炒め煮 豆苗の味噌汁	17 キャベツの甘辛挽肉丼 たたききゅうり 卵スープ	18 麻婆春雨 エビシウマイ 大根の味噌汁
21 あじフライ 焼き豚とキャベツの和え物 玉ねぎの味噌汁	22 <small>サキホコレ披露</small> 豚こま肉の生巻焼き なめこのおろし和え ジャガイモの味噌汁	23 勤労感謝の日	24 筑前煮 鯖の照り焼き 春雨スープ	25 肉うどん 鮭わかめおにぎり フルーチェ（リンゴ）
28 軟骨入りつくね棒 ブロッコリーのベーコン和え ゴボウと厚揚げの味噌汁	29 ハムカツ 切り干し大根と玉ねぎの和え物 すまし汁	30 挽肉カレー キムチサラダ プリン		

☆自律神経を整える☆



自律神経を整えると私たちの体の調子が整い、毎日を健康的に過ごすことができます。しかし、自律神経は繊細で乱れやすいものでもあり、健康的に過ごすためには自律神経のバランスを意識して整える必要があります。

～自律神経を整えるコツ～

「朝食」を食べる！！

1日の始まりである朝食を充実させることで、その日の体が整い、生活のリズムが作られます。

●起きたら、水を飲もう・・・朝は睡眠中に優位になっていた副交感神経と交感神経が入れ替わるタイミング。副交感神経を下げすぎないように起きたら水を1杯飲みましょう。

●決まった時間に朝食を食べよう・・・生活リズムが乱れると自律神経も乱れやすくなります。決まった時間に朝食を食べてリズムを作ろう。

●ゆっくり食べよう・・・食事中は交感神経が優位になりますが、消化吸収を助けるのは副交感神経です。食事中に上がる交感神経とのバランスを取るため、ゆっくり食べて副交感神経を高めましょう。

*カルシウム×食物繊維:副交感神経を高める

*タンパク質×発酵食品:自律神経のバランスを高く保つ