



# こんだてよていひょう



| 月<br>1日   | 火<br>2日  | 水<br>3日   | 木<br>4日   | 金<br>5日  |
|---|--|---|---|--|
| コロッケ<br>ウインナー<br>フロッキーのおかかあえ<br>あかうおのにつけ<br>パンフキンブチケーキ<br>ごはん     | カニクリームコロッケ<br>とりだんご<br>コンソメいため<br>こうやどらふ<br>ピンクだんご<br>ごはん              | プレーンオムレツ<br>えびだんご<br>やさしいため<br>ミートソースパグッティー<br>キャンディーチーズ<br>ごはん     | おからポテト<br>はながんも<br>ポークチャップ<br>ミニアメリカンドッグ<br>なしゼリー<br>ごはん                              | チキンなんばん<br>しゅうまい<br>チャプチェ<br>さつまいものあまに<br>たまごやき<br>ごはん               |
| 8日  | 9日   | 10日   | 11日   | 12日  |
| おやすみ  | おやこに<br>イカのてんぷら<br>きんぴられんこん<br>はながたさつま<br>わらびもち<br>わかめごはん              | ふんわりとうふよせ<br>ごぼうのごまあえ<br>うのはな<br>トマトスパグッティー<br>ゼリー<br>ごはん           | さんまのやわらかに<br>コーンたっぷりフライ<br>ちんげんさいのカレーいため<br>にんじんちゃん<br>うすらたまご<br>ごはん                  | フィッシュソーセージステーキ<br>ピーマン<br>フロッキーのあおじそあえ<br>ひとくちチーズはんぺん<br>フルーツ<br>ごはん |
| 15日   | 16日  | 17日   | 18日   | 19日  |
| こんさいいりつくねハンバーグ<br>ポムデュセス<br>きりほしだいごんに<br>とうもろこし<br>ブチむしケーキ<br>ごはん | ぎょうざフライ<br>ぶたのしょうがやき<br>ほうれんそうのごまあえ<br>かくてん<br>かにたまボール<br>ごはん          | からあげ<br>キャベツやき<br>コンソメに<br>ほしがたしんじょ<br>ブチデザート<br>ごはん                | フラワーオムレツ<br>ほうれんそうしゅうまい<br>ひじきのもの<br>ハムステーキ<br>ゼリー<br>ごはん                             | やきにくスタミナいため<br>ソーセージてん<br>フロッキーのサラダ<br>うすらたまご<br>プリン<br>ごはん          |
| 22日   | 23日  | 24日   | 25日   | 26日  |
| ハンバーグ<br>スマイルポテト<br>きんぴらごぼう<br>とうもろこし<br>わらびもち<br>ごはん             | あおなのひたし<br>コーンいりイカつくね<br>きのこのソテー<br>おきつスナックフライ<br>とうにゅうがんも<br>ごはん      | ミニチキン<br>さつまいもサラダ<br>スパグッティーナポリタン<br>キャンディーチーズ<br>ぶどうゼリー<br>ごはん     | しゅうまい<br>ささみロールカツ<br>ちんげんさいのしおいため<br>ぼたんちくわ<br>チキンウインナー<br>ごはん                        | ≪ とくべつメニュー ≫<br><b>カレー</b>   |
| 29日   | 30日  | 31日   |   |  |
| すきに<br>きぬこしあげ<br>カリフラワーのサラダ<br>かきあげ<br>たまごやき<br>ごはん               | ひとくちまぐろカツ<br>きりほしだいごとんとあおなのおかか<br>わふうスパグッティー<br>はながたしんじょ<br>みかん<br>ごはん | パンフキンキッシュぶう<br>ミニロールキャベツ<br>ポークピエンス<br>やさしいコロッケ<br>ハロウィンクッキー<br>ごはん | 株式会社<br><b>すずきゅう</b><br>みえけんすずかしいだちょう1235<br>TEL (059) 382-5333<br>FAX (059) 382-4589 |  |
|   |  |   | 仕入れ等の都合により<br>内容を変更する場合がございます   |  |

### 「食欲の秋」

秋、と云えば食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・。どうして秋になると食欲が出るのでしょうか？

#### 越冬・冬眠に備えて

一説によると秋は収穫の時期を迎える作物が多く、動物は冬眠や越冬のために脂肪分を多く蓄えるため、食欲が増進するそうです。

#### 日照時間の変化

「秋の日は釣瓶落とし」ということわざがあるように夏と比べ朝夕の日照時間が短くなります。すると、脳内にある神経伝達物質の「セロトニン」というホルモンの分泌が減少します。このホルモンは食欲の調整に関わっていて、日を浴びることが少ない秋には夏に比べ分泌量が減少してしまいます。セロトニンが少なくなると食事から補おうとして食欲が増すのです。短くなった日照時間は電気を付けて補えばいいと思うかもしれませんが、電気と日光では威力も効果も違うようです。

#### 気温の変化

気温が下がると、体温を維持しようとするため基礎代謝が上がります。基礎代謝が上がると、エネルギーを多く使うためお腹がへります。すると、エネルギーを補給しようと食欲が増します。

このように、秋になり食欲が増すのは、様々な要因が相互作用しています。秋はつつい食べ過ぎてしまいがちですが、「スポーツの秋」でもあるので、外の運動で消費と日光浴を同時に行い、元気にすごしましょう。

