

令和7年10月 栄養だより

【10月の献立】

6日(月) 十五夜「吹き寄せ寿司」

9日(木) 萩ごはん

14日(火) すろっぽ「和歌山県郷土料理」

さつま芋ごはん

20日(月) 秋の恵みカレー (さつま芋・きのこ)

24日(金) ねぎとろ丼 (配食は夕食メニュー)

25日(土) ふれあい秋祭り

31日(金) ハロウィン (デイおやつかぼちゃムース)

すろっぽ



すろっぽとは、和歌山県の郷土料理で、大根や人参を千六本に刻んだ料理なので、「せんろっぽん」が「すろっぽ」となまったと言われているそうです。千切りにした人参や大根の煮物ですが、酢が入っているのが特徴です。はし休めにぴったりです。

デイサービス
かぼちゃムース



ハロウィンには「ジャック・オー・ランタン」というかぼちゃのおばけをよく目にしますが、ハロウィンにかぼちゃを飾る意味は、魔除けとして悪霊を祓ったり、亡くなった人の魂の道しるべとして使われてきたそうです。

☆カゼと食事☆

カゼの原因のほとんどは、ウィルスによって起こります。ウィルスを退治するためには、根本的に体の抵抗力をつけることが大切です。抵抗力を養うには、安静、保温、栄養補給が最も必要になります。カゼによい料理は、消化が良く体が温まる料理が一番です。体が温まれば、血液の循環がよくなり粘膜が修復され免疫力も高まります。温かい芋や野菜のスープなどおすすめです。ネギやショウガも体の保温作用があります。白身魚や豆腐をショウガのあんかけなどにしていただくと、消化の良いタンパク質の補給になります。きんかんは、皮の部分にビタミンCが豊富です。みつ煮にしていたと、その煮汁はお湯で溶いて飲み物になり、1品で2度楽しむことができます。また、熱があるときは、十分な水分補給を忘れずにしましょう。



さつまいも ごはん



さつまいもは、秋の味覚として非常に人気があり、その甘さや栄養価の高さから愛されています。さつまいもごはんは、シンプルでありながらその甘さを存分に楽しむ事が出来る料理です。さつまいもの食感とごはんの相性はピッタリです。お楽しみに。

はぎ 萩ごはん

「萩」は秋の七草の1つで、秋になるといっせいに小さなピンクの花を咲かせます。春と冬の七草は食用、夏と秋の七草は観賞用として古くから伝えられています。萩ごはんは、小豆を萩の花に、枝豆を萩の葉に見立てた秋のごはんです。



吹き寄せ ずし

「吹き寄せ」とは、落ち葉や木の実が風で“吹き寄せ”られたさまざまな彩りを表す食べ物です。10月6日は十五夜で、秋の実りに感謝したことが日本の十五夜の由来という説があるそうです。えびやうなぎや銀杏のトッピングで秋を感じながら見た目も楽しんでください。

～食欲のしくみ～

・生理的に起こる食欲のしくみ

血糖値は食後上昇しますが、だんだん低下し、やがて空腹時血糖値(70～110mg/dl)になります。この血糖濃度になると空腹感が生まれ食欲がわいてきます。空腹時血糖値が約2倍になると満腹感が生まれ食欲がなくなります。また、胃に食べ物が入ると胃壁がのびます。すると満腹感をおこします。一方胃の中の方が腸へ送られると胃壁が縮み空腹感が生まれ食欲がわいてきます。

・感覚的に起こる食欲のしくみ

食欲は、食べ物の味や見た目、香り、食感、料理を作る音、雰囲気などに影響を受けます。食べ物の情報は、口や目、鼻、耳などから神経を介して脳に送られます。その結果と食体験の記憶、知識などが脳で統合され、おいしい、まずいなどの判断がなされます。おいしいという判断で食欲がわき、まずいという判断で食欲がわきません。

