

# 秋 栄養科だより

日増しに秋の深まりを感じる季節になりました。  
栗、秋刀魚など実りの秋を迎え、つい食べ過ぎてしまう時期ですね。

食べ過ぎを防ぐためには、食材を大きく切ることや、レンコンなどの硬い食感の食材を使って噛む回数を増やすことが効果的です。

噛む回数を増やすことで満腹中枢が刺激され、満腹感を感じやすくなります。

食材を上手に活用して秋を美味しく健康的に過ごしましょう！

## ・献立紹介

今回は10月10日に提供いたしました「スポーツの日」の献立をご紹介します。



## 栄養成分

|       |         |    |       |
|-------|---------|----|-------|
| エネルギー | 551kcal | 脂質 | 14.2g |
| たんぱく質 | 29.9g   | 食塩 | 3.1g  |

## スポーツの日メニュー (嚥下調整食)

- ・チキンライス
- ・鮭のムニエルクリームソース
- ・隠元のピーナッツ和え
- ・オレンジ

## ・スポーツの日

10月の第二月曜日にある国民の祝日で、今年は10月の10日になります。祝日として初めての英語由来です。

「スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力のある社会の実現を願う」

という趣旨で設定されています。