



# 正しい姿勢でごはんを食べよう

☆「食事時の姿勢」は見た目だけでなく消化に大きく影響する突然ですが、皆さんはどのような姿勢でごはんを食べていますか？

- 肘をついている
- 背中が丸くなっている
- テレビを見ながら食べてる
- イスや座布団、床に、だらりと座っている
- 足を組んでいる



**ひじを付く、猫背**→こうした姿勢は、食べ物が口→食道→胃に入っていく際にまっすぐ降りていくことが出来ず、上手く消化が出来ない状態になります。

**テレビを見ながら**→ながら食べは満腹中枢を鈍くし、食べ過ぎの傾向に。  
**イスの座り方**→だらりと座ったり、足を組む姿勢は筋力低下が原因。この結果、体の歪みに繋がったり、体が折れ曲がった状態での食事になるので、消化不良の原因になります。



## 10月の旬の食材

南瓜、ぎんなん、さつまいも、ルッコラ、チンゲンサイ、さんしょう、エリンギ、まつたけ、まいたけ、マッシュルーム、いちじく、カリン、柿、りんご、くり、うなぎ、さけ、さんま、にしん、するめいか

《10月のお献立》 \* 卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダをマヨドレに変更してお届けいたします。

6日(木) ごはん	牛肉しぐれ煮 かき揚げ、スパサラダ みかん缶、すまし汁	牛肉、ごぼう、人参、玉ねぎ 玉ねぎ、人参/スパゲティ、人参、グリーンピース、ツナ みかん缶/大根、人参	532 kcal
13日(木) ごはん	サバの竜田揚げ もやしコンパター、豚と野菜の塩麴炒め りんご缶、中華スープ	サバ もやし、コン、牛ミンチ/白菜、人参、ピーマン、豚肉 りんご缶/玉ねぎ、椎茸	512 kcal
17日(月) ごはん	焼肉 南瓜天ぷら、イタリアンスパ みかん缶、みそ汁	牛肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン 南瓜/スパゲティ、玉ねぎ、グリーンピース みかん缶/さつまいも、薄揚げ	505 kcal
18日(火) ごはん	チャプチェ ちくわ天ぷら、白菜おかか和え パイン缶、みそ汁	豚肉、人参、春雨、玉ねぎ、にら、ごぼう、椎茸、ごま ちくわ/白菜、人参 パイン缶/もやし、じゃが芋	492 kcal
20日(木) ごはん	チキンカレー 黄桃缶	鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参 黄桃缶	521 kcal
24日(月) パン	さわらのつけ焼き、大根おろし ほうれん草ナムル、がんもどきの含め煮 パイン缶、すまし汁	さわら/大根 ほうれん草、人参/がんもどき パイン缶/しめじ、玉ねぎ	440 kcal
25日(火) ごはん	豚肉トマト煮 さつまいも天ぷら、大根薄揚げ煮 みかん缶、わかめスープ	豚肉、玉ねぎ、キャベツ さつまいも/大根、人参、薄揚げ みかん缶/わかめ、ねぎ	472 kcal
27日(木) さつまいもご飯	鶏の唐揚げ きのこソテー、南瓜サラダ りんご、みそ汁	さつまいも/鶏肉 えのき、しめじ、玉ねぎ/南瓜、玉ねぎ、グリーンピース りんご/キャベツ、薄揚げ	504 kcal
31日(月) ごはん	豚肉のジンギスカン風 フライドポテト、金平ごぼう オレンジ、中華スープ	豚肉、人参、もやし、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン じゃが芋/ごぼう、人参 オレンジ/白菜、人参	497 kcal

(10月のアレルギー代替)

6日(木) 卵アレルギー: スパサラダ → マヨドレ使用

27日(木) 卵アレルギー: 南瓜サラダ → マヨドレ使用