



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	炒め納豆 ミートボール みそ汁 オレンジ 牛乳 お好み焼き	コーンとチーズのコ ロコロつくね ねりゴマ和え コンソメスープ 牛乳 お菓子	魚の酢豚風煮 春雨スープ のりゴマ納豆 バナナ 牛乳 おにぎり	グラタン れんこんサラダ ミニトマト 豆腐の中華スープ 牛乳 しらすトースト	焼きうどん みそ汁 梨 牛乳 豆乳カルピス寒	なすの味噌そぼろ いため すまし汁 バナナ 牛乳 お菓子
8	9	10	11	12	13	14
	スポーツの日 	鯖のカレームニエ ル ツナサラダ けんちん汁 牛乳 牧場の朝ヨーグル ト	豆腐のおとし揚げ きゅうりとワカメの 酢の物 ミニトマト キャベツのスープ 牛乳 ココアクッキー	 えんぞく	かき玉そうめん 野菜ソテー オレンジ 牛乳 枝豆いもち	ひじきの炒め煮 みそ汁 バナナ 牛乳・お菓子
15	16	17	18	19 誕生会	20	21
	具沢山玉子焼き ほうれん草のおか か和え トマト オニオンスープ 梨 牛乳 ヨーグルトケーキ	豚肉とごぼうのしょ うが煮 ポテトサラダ みそ汁 バナナ 牛乳 トマトゼリー	鱈の漬け焼き 春雨の中華風サラ ダ 豆乳スープ 牛乳 枝豆	 肉団子カレー ゴマドレサラダ トマト りんご 牛乳 ヨーグルト	あんかけ焼きそば ワカメスープ オレンジ 牛乳 さつま芋のきな粉 ボール	南瓜のそぼろ煮 みそ汁 バナナ 牛乳 お菓子
22	23	24	25	26	27	28
	魚のケチャップ焼き ブロッコリーのゴマ 和え 野菜スープ 牛乳 くずもち	筑前煮 ゆで卵 すり身の味噌汁 のりゴマ納豆 バナナ 牛乳 かぼちゃと金時豆 のお焼き	ささみのパン粉焼 き ビーンズサラダ コーンクリームの子 スープ キウイ 牛乳 あんこ蒸しパン	魚のひじき揚げ きゅうりのゴマポン サラダ トマト みそ汁 牛乳 野菜ジュース ホットドッグ	ちゃんこうどん じゃが芋のカレー 炒め ブロッコリー りんご 牛乳 プチメロンパン	マカロニミートソー ス 中華スープ バナナ 牛乳 お菓子
29	30	31	 「食欲の秋」の由来とは？ 「食欲の秋」という言葉の由来には諸説ありますが、秋はさまざまな食材が旬を迎えることから、美味しいものを食べる機会が増すというのが最も有力な説だといわれています。収穫物の多い秋は、他の季節よりもたくさん食べ物があつたため、「食欲の秋」と呼ばれるようになったようです。			
	すき焼き風煮込み エビボールのスー プ オレンジ 牛乳 ジャムクラッカー	きのこハンバーグ さつま芋のサラダ みそ汁 牛乳 お菓子				

行事予定

- 5日(木) 水害訓練
- 12日(木) 園外保育 (全クラスお弁当)
- 18日(水) 避難訓練
- 19日(木) 誕生会 (主食いりません)

秋はついつい食べ過ぎる！食欲が増すのはなぜ？

秋に食欲が増すのは過ごしやすいい気候が影響していると考えられています。秋になると涼しく過ごしやすくなるため、夏バテで低下していた食欲が回復してきます。そのため秋は食欲が増したように感じるのはです。

旬を迎える味覚がたくさんあることも、秋に食欲が増す理由の一つとして挙げられます。

美味しい食材が出回る季節なので、食欲が増すのは仕方がないことなのかもしれません。

