



～10月に召し上がっていただいた行事食（一例）～

10/10（月）スポーツの日



（おやつ）



コスモスの花

ゆかりごはん・清まし汁
から揚げ・ほうれん草の胡麻和え
たまご焼き・プリン

10/31（月）ハロウィン



（おやつ）



おやつ盛り合わせ

チキンライス・かぼちゃスープ
ハロウィンハンバーグ
スパゲッティサラダ・ぶどうゼリー



～ 睡眠と食事 ～

良質な睡眠をとるには、睡眠ホルモンである「メラトニン」をしっかりと分泌させることが必要だといわれています。メラトニンの原料は「セロトニン」という脳内物質であり、セロトニンは「トリプトファン」という必須アミノ酸からつくられます。トリプトファン人体で作ることはできない為、必ず食べ物から摂取する必要があります。

また、メラトニンが生成されるまでには十数時間ほどかかるといわれている為、朝食にトリプトファンを摂取することがオススメです。良質な睡眠の為に、朝起きて太陽の光を浴びて、朝からバランスの良い食事をとることが重要です。

トリプトファンを多く含む主な食品

- ・大豆製品（豆腐、納豆、味噌、豆乳など）
- ・乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズなど）
- ・魚介類（鮭、サンマ、イワシ、マグロ、カツオなど）
- ・果物類（バナナ、アボカド、キウイフルーツなど）
- ・その他（アーモンドなどのナッツ類、はちみつ、白米、鶏卵など）



～ おすすめレシピ ～

「鮭のちゃんちゃん焼き」



【材料2人分】

紅鮭 生	2切れ
酒	4.0
食塩	少々
こしょう	少々
たまねぎ	30.0
キャベツ	60.0
えのきたけ	20.0
人参	20.0
ピーマン	10.0
みそ	12.0
みりん	6.0
しょうがおろし	2.0
にんにくおろし	0.6
バター	1.0

【作り方】

- ①鮭に塩・こしょうをふる。
- ②野菜をそれぞれ適当な大きさに切る。
- ③みそ、みりん、しょうが、にんにくを合わせる。
- ④熱したフライパンにバターを入れ、鮭を焼き、両面に焼き目をつける。
- ⑤鮭を一度取り出す。
- ⑥フライパンに野菜を入れ、中央に鮭を乗せる。
- ⑦③の調味料をまわしかけて、蓋をする。
- ⑧弱火～中火で10分ほど蒸し焼きにする。
- ⑨鮭に火が通ったら完成。