

今週の献立表

【令和2年11月23日～令和2年11月29日】

	11月23日 (月)	11月24日 (火)	11月25日 (水)	11月26日 (木)	11月27日 (金)	11月28日 (土)	11月29日 (日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ・ししやもフライ ・ミートオムレツ ・キャベツサラダ ・フルーツ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 ・ごはん ・漬物 ・ふりかけ ・味噌汁 						<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・炒り卵 ・3色サラダ ・フルーツ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 ・ごはん ・漬物 ・味のり ・味噌汁
昼食		<p>食事の前に手を洗いましょう！</p> 					
夕食						<ul style="list-style-type: none"> ・ローストチキン ・マヨたまカツ ・ペンのボロネーゼ ・がんも入り煮浸し ・豆豆サラダ ・フルーツトロピカル ・ミネストローネ ・ごはん ・漬物 	

◆◆◆ 疲れたときの体にやさしい食事アドバイス！ ◆◆◆

★体にやさしい主食・鶏肉…体が疲れているときは、体や消化器官に負担をかけない食事にしましょう。2本足の動物(鶏など)の肉や大豆製品が中国では消化がよいといわれるので、主菜になるタンパク源にはこれらがおすすめです。

★飲み過ぎたときの料理…消化吸収がよくて、利尿作用がある白菜がおすすめです。また、食物繊維が整腸作用を促しますし、体を温める作用もあります。

★疲れて眠れないときの料理…ねぎは体をほどよく温めるので、夕食に食べると安眠の手助けをしてくれることでしょう。

★胃腸が疲れているときの料理…胃腸に負担のかからない食材の一つがでんぷん室が主体の芋類などです。やさしい味わいにするもよし、胃腸を刺激するスパイスと組み合わせるもよし。

★疲れて体がだるいときの料理…中国では、にんじんは漢方薬のにんじんの効能と同様で、体のすべてによい野菜とされます。毎日たっぷりと食べましょう。

★冷え性の人の料理…女性に多い冷え性。中国では、れんこんのでんぷんは体の活力を与えるとされ、体が弱っているとき食べます。里芋とともに体をやさしく温めてくれる食材のひとつです。

