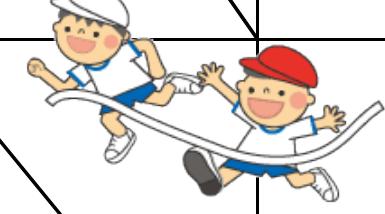


# 今週の献立表

【令和3年10月18日～令和3年10月24日】

	10月18日 (月)	10月19日 (火)	10月20日 (水)	10月21日 (木)	10月22日 (金)	10月23日 (土)	10月24日 (日)
朝食		<p>食事の前に手を洗いましょう！</p> 		<p>10月21日 あかりの日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩鮭</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・ウインナーと玉ねぎのソテー</li> <li>・3色サラダ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・味のり</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul>		休
昼食	<p>10月18日 フラフープ記念日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の天ぷらきのこあんかけ</li> <li>・豚肉ともやしの炒め物</li> <li>・ラザニア風マカロニ</li> <li>・がんも入り煮浸し</li> <li>・コールスローサラダ</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・きすの天ぷら</li> <li>・焼きビーフン</li> <li>・鶏とアスパラのグラタン風</li> <li>・秋野菜の煮物</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・ワンタンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の塩だれ焼き</li> <li>・むらさきいもと甘栗のコロッケ</li> <li>・チリコンカーン</li> <li>・こんにゃくと野菜のごま煮</li> <li>・ツナとわかめの和え物</li> <li>・フルーツ杏仁</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>		<p>所 10月24日 国際連合デー</p> 
夕食				<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏すき</li> <li>・ハムカツ</li> <li>・オークランドポテト</li> <li>・豚肉ともやしのカレー炒め</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・キャベツの梅おかか和え</li> <li>・フルーツトロピカル</li> <li>・かき玉汁</li> <li>・漬物</li> <li>・ごはん</li> </ul>			<p>日</p>

◇◆◇ ほおはピンク色？貧血は健康と美容の大敵！ ◇◆◇

\* ホット・ウォーマー  
☆コールド・ウォーマー



青白い病的な肌は、貧血の可能性があります。女性に多い鉄欠乏性貧血は、血液中に酸素を運ぶヘモグロビンが減少した状態。女性は月経によって鉄が欠乏しやすいのです。ピンク色の肌を常に保つにはヘモグロビンの材料となる良質なたんぱく質や鉄をしっかりととりましょう。

鉄には、肉や魚などの赤身肉や内臓に含まれるヘム鉄と、大豆や野菜、海藻、種実類などに含まれる非ヘム鉄があります。非ヘム鉄には、動物性たんぱく質や酸味といっしょにとると吸収が良くなります。

女性は一日に12mg(閉経後は10mg)の鉄が必要です。また、食事中に水分のとりすぎは、胃液をうすめて鉄の吸収を悪くするので気をつけましょう！  
いったん皮膚に変化が起きてしまうと抑制はむずかしいのです。みなさんも日焼けをしそうなときには、これらを実践してはいかがでしょうか？