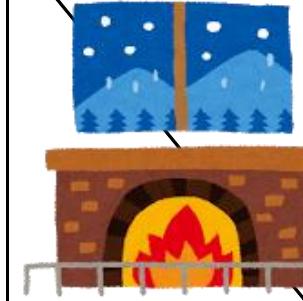


今週の献立表

【令和5年1月9日～令和5年1月15日】

	1月9日 (月)	1月10日 (火)	1月11日 (水)	1月12日 (木)	1月13日 (金)	1月14日 (土)	1月15日 (日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> 鰯のゆかり焼き 炒り卵 ひじきと大豆の煮物 きのことわかめのポン酢和え フルーツ(オレンジ) ごはん 味噌汁 漬物 ふりかけ 手作りパン マーガリン ジャム 牛乳 		<p>1月11日</p>  <p>鏡開き</p>		<p>食事の前に手を洗いましょう！</p> 		<ul style="list-style-type: none"> 塩鮭 出し巻き卵 ベーコンポテト 白菜のおかか和え フルーツ ごはん 味噌汁 漬物 味のり 手作りパン マーガリン ジャム 牛乳
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ビーフシチュー マヨたまカツ こんにゃくと野菜の炒め物 ウインナーとほうれん草とコーンのソテー グリーンサラダ フルーツ ごはん 漬物 	<p>所</p> <p>1月10日</p>  <p>110番!!</p> <p>110番の日</p> <p>日</p>	<p>鏡開きとは、正月に歳神様に供えた鏡餅を雑煮や汁粉にして食べ、一家の円満を願う行事です。</p> <p>武家社会の風習だったものが一般化したもので、刃物で切るのは切腹を連想させるため、手や小鎌で割ったり、碎いたりします。また、『切る』という言葉をかけて、『開く』という縁起の良い言葉を使っていいます。</p> <p>京都では4日だったりと、地方によって日にちが違います。</p>		<ul style="list-style-type: none"> 鱈のチャウダー ハムカツ 豚肉ともやしの炒め物 鶏肉と里芋の中華煮 キャベツのレモン和え フルーツカクテル コンソメスープ ごはん 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> 柳川風煮 南瓜コロッケ 鶏肉とブロッコリーのグラタン風 魚肉ソーセージとキャベツのソース炒め 3色野菜のおろし和え フルーツポンチ お吸い物 ごはん 漬物 	
夕食						<ul style="list-style-type: none"> おでん 焼肉風野菜炒め ウインナーときのこのジャーマンポテト風 ほうれん草の香り和え ごぼうサラダ フルーツのカルピス和え にゅうめん ごはん 漬物 	

◇◆◇ 便秘になりにくい食事ってどんなもの？ ◇◆◇

便はそもそも食事の不消化物です。便を作るような食事をとらなければ理想的なバナナ便にならず、便秘になってしまいます。良い便にするには、“食物繊維と水分を十分にとって、便のボリュームを増やすこと”が重要です。

食事は、ごはんと、野菜中心の食物繊維豊富なおかずを3食しっかりと食べていれば、便秘になりにくいはずです。食物繊維は、便の水分量を増やし、つながったやわらかい便になるのを助けます。主食のごはんに麦や玄米などを取り入れると、さらに何倍もの食物繊維をとることができます。また、生野菜よりも温野菜の方が、効率よく食物繊維をとることができます。

そして、水分もしっかりととる必要があります。一日の水分量は1.5L～2Lくらいを目安にしましょう。朝起きたらすぐにコップ1杯程度の水を飲むことで、腸の働きが活発になります。

ただ、水分をとるときは、渋みのあるお茶には注意が必要です。渋みのあるお茶に含まれるタンニンには利尿作用があるので、便のほうに水分がいかなくなり、便がかたくなってしまいます。

食物繊維は、根菜類やきのこ類に多く、大豆製品の納豆やおから、きなこにも豊富です。くだものは、バナナ、りんご、ブルーン、ドライフルーツなど。玄米など精製度の低いものを。