



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 	休	1月11日  鏡開き		食事の前に手を洗いましょう！ 		<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 	所 1月10日  110番の日	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。 武家社会の風習だったものが一般化したものです。刃物で切るのは切腹を連想させるため、手や小鋸で割ったり、砕いたりします。また、『切る』という言葉を使わず、『開く』という縁起の良い言葉を使っています。 京都では4日だったり、地方によって日にちが違います。			<ul style="list-style-type: none"> ・鰯のチャウダー ・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**を十分にとり、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、プルーン、ドライフルーツなど。玄米など精製度の低いものを。