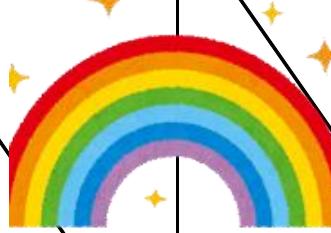
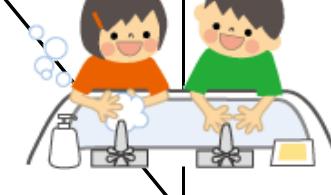


今週の献立表

【令和4年6月27日～令和4年7月3日】

	6月27日 (月)	6月28日 (火)	6月29日 (水)	6月30日 (木)	7月1日 (金)	7月2日 (土)	7月3日 (日)
朝食	 <ul style="list-style-type: none"> ・いわしの開き ・出し巻き卵 ・切干大根の煮物 ・ごま和え ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの開き ・出し巻き卵 ・切干大根の煮物 ・ごま和え ・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 	 <ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・出し巻き卵 ・ベーコンポテト ・お浸し ・フルーツ ・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>7月2日 蛸の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもフライ ・ミートオムレツ ・竹輪ともやしの金平 ・きゅうりとわかめの酢の物 ・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"> ・豚肉の中華風生姜焼き ・海老mixフライ ・八宝菜 ・麻婆南瓜 ・春雨酢 ・フルーツ杏仁 ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物 	 <p>6月28日 パフェの日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の中華風生姜焼き ・海老mixフライ ・八宝菜 ・麻婆南瓜 ・春雨酢 ・フルーツ杏仁 ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物 	 <ul style="list-style-type: none"> ・チキンの塩レモン焼き ・マヨたまカツ ・ひき肉と春雨の炒め物 ・スタミナ肉じゃが ・れんこんサラダ ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツのカルピス和え ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物 	 <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と茄子の味噌炒め ・カマンベールチーズコロッケ ・ツナと野菜のマヨネーズ焼き ・含め煮 ・ごぼうサラダ ・グリーンサラダ ・フルーツ白玉 ・ミネストローネ ・ごはん ・漬物 	 <p>食事の前に手を洗いましょう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビーフストロガノフ ・ミニアメリカンドッグ ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・五目金平 ・ツナと小松菜のサラダ ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツカクテル ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 		
夕食	 <ul style="list-style-type: none"> ・チキンの塩レモン焼き ・マヨたまカツ ・ひき肉と春雨の炒め物 ・スタミナ肉じゃが ・れんこんサラダ ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツのカルピス和え ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物 	 <p>6月29日 星の王子様の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チキンの塩レモン焼き ・マヨたまカツ ・ひき肉と春雨の炒め物 ・スタミナ肉じゃが ・れんこんサラダ ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツのカルピス和え ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物 	 <p>7月1日 童謡の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と茄子の味噌炒め ・カマンベールチーズコロッケ ・ツナと野菜のマヨネーズ焼き ・含め煮 ・ごぼうサラダ ・グリーンサラダ ・フルーツ白玉 ・ミネストローネ ・ごはん ・漬物 	 <ul style="list-style-type: none"> ・ビーフストロガノフ ・ミニアメリカンドッグ ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・五目金平 ・ツナと小松菜のサラダ ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツカクテル ・コンソメスープ ・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、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。