









今週の献立表

【令和4年10月10日～令和4年10月16日】

	10月10日 (月)	10月11日 (火)	10月12日 (水)	10月13日 (木)	10月14日 (金)	10月15日 (土)	10月16日 (日)
朝 食	<ul style="list-style-type: none">・ししゃもフライ・ミーオムレツ・里芋煮・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物・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	休 	10月12日  タマゴデー	<ul style="list-style-type: none">・塩鮭・ゆで卵・切り昆布の煮物・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	<ul style="list-style-type: none">・小イワシフライ・ミートオムレツ・竹輪ともやしの金平・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">・ししゃも・千草焼き・切り昆布の煮物・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	<ul style="list-style-type: none">・鰯のゆかり焼き・ゆで卵・ひじきと大豆の煮物・ごま和え・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
昼 食	<ul style="list-style-type: none">・鶏肉のみぞれあんかけ・焼きビーフン・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き・ほろほろ大根・3色ナムル・フルーツ白玉・すまし汁・ごはん・漬物	所 	食事の前に手を洗いましょう！ 	<ul style="list-style-type: none">・中華風豚肉の生姜焼き・皮付きポテト・鶏とアスパラのグラタン風・煮浸し・ブロッコリーとコーンのサラダ・フルーツ杏仁・けんちん汁・ごはん・漬物	10月15日  きのこの日		
夕 食	10月10日  目の愛護デー	日 	<ul style="list-style-type: none">・牛肉と厚揚げの甘辛炒め・天ぷら(2種)・鶏アスパラのグラタン風・ポトフ・ごぼうサラダ・ゆで野菜サラダ・フルーツトロピカル・かき玉汁・ごはん・漬物 	<ul style="list-style-type: none">・ポークチャップ・カマンベールチーズコロッケ・秋野菜の煮物・豚肉と小松菜の和風炒め・おくらとコーンのサラダ・ひじきときゅうりのさっぱり和え・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">・ロールキャベツのトマト煮・ささみチーズカツ・オーランドポテト・豚肉と小松菜の和風炒め・ごぼうサラダ・ほうれん草の香りและ・フルーツのカルピス和え・中華風コーンスープ・ごはん・漬物	10月16日  世界食糧デー

◆◆◆ 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。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。