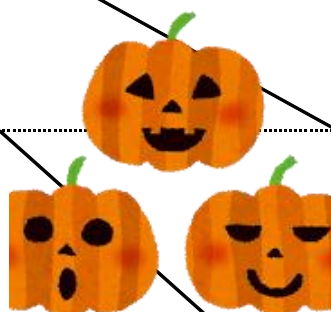












# 今週の献立表

【令和4年10月31日～令和4年11月6日】

	10月31日 (月)	11月1日 (火)	11月2日 (水)	11月3日 (木)	11月4日 (金)	11月5日 (土)	11月6日 (日)
朝食		11月1日  犬の日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩鮭</li> <li>・出し巻き卵</li> <li>・ベーコンポテト</li> <li>・ごま和え</li> <li>・フルーツ(オレンジ)</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・ふりかけ</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>			11月5日  いいりんごの日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ししゃも</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・竹輪ともやしの金平</li> <li>・ごま和え</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>
昼食	10月31日  ハロウィン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏ごぼうごはん</li> <li>・ミニアメリカンドッグ</li> <li>・ツナと野菜のマヨネーズ焼き</li> <li>・インゲンと糸こんにゃくの炒り煮</li> <li>・3色野菜のおろし和え</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ミニ豚汁</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の生姜焼き</li> <li>・牛肉コロッケ</li> <li>・鶏とアスパラのグラタン風</li> <li>・秋野菜の煮物</li> <li>・3色ナムル</li> <li>・フルーツのカルピス和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	食事の前に手を洗いましょう！ 		<ul style="list-style-type: none"> <li>・煮込みうどん</li> <li>・海老mixフライ</li> <li>・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き</li> <li>・筍の高菜炒め</li> <li>・ごま酢和え</li> <li>・フルーツ </li> <li>・ごはん </li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚とれんこんの中華炒め</li> <li>・ハムカツ</li> <li>・ラザニア風マカロニ</li> <li>・豚バラ肉と大根の煮物</li> <li>・チョレギサラダ</li> <li>・フルーツトロピカル</li> <li>・わんたんスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>
夕食		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハッシュドビーフ</li> <li>・紫芋と甘栗のコロッケ</li> <li>・ウィンナーとブロッコリーのバジルソテー</li> <li>・青梗菜と丸天のソテー</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・キャベツのレモン和え</li> <li>・フルーツトロピカル</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏ときのこの香り煮</li> <li>・リングフライ(2種)</li> <li>・オークランドポテト</li> <li>・すき焼き風煮</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・豆豆サラダ</li> <li>・フルーツ白玉</li> <li>・にゅうめん</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	

◆◆◆ 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。