

今週の献立表

【令和4年11月14日～令和4年11月20日】

| | 11月14日 (月) | 11月15日 (火) | 11月16日 (水) | 11月17日 (木) | 11月18日 (金) | 11月19日 (土) | 11月20日 (日) |
|----|---------------|--------------------|---|---|---|--|---|
| 朝食 | 休 | 食事の前に手を洗いましょう！ | | <ul style="list-style-type: none"> ・いわしの開き ・ミートオムレツ ・切り昆布の煮物 ・キャベツサラダ ・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"> ・ししゃも ・ゆで卵 ・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"> ・いわしの開き ・千草焼き ・ピリ辛こんにゃく ・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 |
| 昼食 | 所 | 11月15日 七五三 | <ul style="list-style-type: none"> ・煮込みうどん ・海老mixフライ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・筍の高菜炒め ・ごま酢和え ・フルーツ ・ごはん ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の生姜焼き ・牛肉コロッケ ・ミートボールのグラタン風 ・秋野菜の煮物 ・3色ナムル ・フルーツのカルピス和え ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> ・白身魚とれんこんの中華炒め ・ハムカツ ・ラザニア風マカロニ ・豚バラ肉と大根の煮物 ・チョレギサラダ ・フルーツトロピカル ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> ・チキンの粒マスタードソテー ・あじフライ ・豚肉ともやしの炒め物 ・ポトフ ・チョレギサラダ ・フルーツ白玉 ・けんちん汁 ・ごはん ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> ・パリパリ皿うどん ・れんこんのはさみ揚げ ・イカと炒り卵の炒め物 ・麻婆南瓜 ・中華和え ・フルーツ ・わかめスープ ・ごはん ・漬物 |
| 夕食 | 日 | | <ul style="list-style-type: none"> ・鮭のちゃんちゃん焼き ・メンチカツ ・豚肉と小松菜の和風炒め ・ほろほろ大根 ・ごぼうサラダ ・ひじきときゅうりのさっぱり和え ・フルーツ杏仁 ・中華スープ ・ごはん ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> ・鶏ときのこの香り煮 ・リングフライ(2種) ・オークランドポテト ・牛肉とピーマンのチャップチ ・おくらとコーンのサラダ ・豆豆サラダ ・フルーツ白玉 ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 | | <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と白菜の中華炒め ・パリパリ春巻き ・ミートボールのグラタン風 ・鶏肉と里芋のしょうゆ煮 ・ごぼうサラダ ・3色ナムル ・フルーツポンチ ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 | 11月20日 |

◇◆◇ 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てます。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。