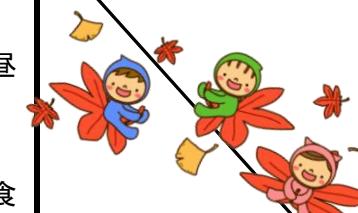


今週の献立表【令和4年11月21日～令和4年11月27日】

	11月21日 (月)	11月22日 (火)	11月23日 (水)	11月24日 (木)	11月25日 (金)	11月26日 (土)	11月27日 (日)	
朝食	<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 ・味のり ・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 ・出し巻き卵 ・ひじきと大豆の煮物 ・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"> ・いわしの開き ・ミートオムレツ ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・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 ・ミートオムレツ ・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 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 			休	
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 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏ときのこのクリーム煮 ・リングフライ ・五目金平 ・ラザニア風マカロニ ・ツナと小松菜の和え物 ・フルーツ白玉 ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 <p>11月23日 勤労感謝の日</p> 	<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 				ノーベル賞制定記念日所	
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ豚肉のごま和え ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・きのこと青菜の麻婆炒め ・五目煮 ・オクラとコーンのサラダ ・南瓜とレーズンのサラダ ・フルーツポンチ ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキン竜田揚げ ・ナポリタンスパゲティ ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・含め煮 ・ごぼうサラダ ・千切りキャベツ ・フルーツカクテル ・かきたま汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・柳川風煮 ・メンチカツ ・鶏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 ・おくらとコーンのサラダ ・さつまいもとレモン風味のマヨ和え ・フルーツトロピカル ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・きすの天ぷら ・豚肉ともやしの炒め物 ・ラザニア風マカロニ ・肉豆腐 ・ごぼうサラダ ・梅肉酢和え ・フルーツカクテル ・かきたま汁 ・ごはん ・漬物 	<p style="color: red;">食事の前に手を洗いましょう！</p> 			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。