

今週の献立表

【令和7年1月6日～令和7年1月12日】

	1月6日 (月)	1月7日 (火)	1月8日 (水)	1月9日 (木)	1月10日 (金)	1月11日 (土)	1月12日 (日)	
朝食		<div style="border: 2px dashed green; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">七草粥のお話</p> <p>正月の七日に春の七草をおかゆにして食べると、一年健康に暮らすことが出来るといわれています。こうしたおかゆを食べるとい風習には、野菜や果物が乏しい冬場に不足しがちなビタミンを補い、正月で疲れている胃腸を休めるという昔の人の知恵があります。 さて、みなさんは春の七草を全部言えますか？</p> <p>答えは…春の七草(せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ)</p> <p>今は、スーパーで七草がセットになっている物も見かけます。他にも、フリーズドライの物やレトルト食品もあります。 みなさんも、1/7(火)の朝食に無病息災を願って、ご自宅で七草粥を召し上がってみませんか。</p> </div>				<p>1月11日</p>  <p>鏡開き</p>	<p>鏡開きとは、正月に歳神様に供えた鏡餅を雑煮や汁粉にして食べ、一家の円満を願う行事です。</p> <p>武家社会の風習だったものが一般化したもので、刀物で切るのではなく、手や小鍬で割ったり、砕いたりします。また『切る』という言葉が『開く』という縁起の良い言葉を使っています。</p> <p>京都では4日だったり、地方によって日にちが違います。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・鱈のゆかり焼き ・ミートオムレツ ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ・フルーツ(グレープフルーツ) ・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								
夕食					<p>1月10日</p>  <p>110番の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のクリームコーン焼き ・メンチカツ ・焼きビーフン ・豚と大根の煮物 ・ごぼうサラダ ・ツナと小松菜のサラダ ・フルーツカクテル ・味噌けんちん汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と水菜の韓国風炒め ・ささ身チーズフライ ・リヨネーズポテト ・青梗菜と厚揚げの煮物 ・オクラとコーンのサラダ ・白菜と鶏のごま和え ・フルーツ杏仁 ・ワントンスープ ・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けば、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、水分もしっかりと取る必要があります。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。