



にじのおと

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	木	パン	白菜の豆乳スープ、ポークチャップ、パスタサラダ、りんご	牛乳、鮭チーズおにぎり
2	金	ごはん	豆腐旨煮椀、さばのごま焼き、大根の肉みそかけ、キウイフルーツ	牛乳、蒸しパン
3	土	ごはん	マーボー豆腐、わかめスープ、オレンジ	牛乳、フルーツサンド
4	日			
5	月	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、豚肉と野菜のカレー炒め、コールスローサラダ、洋なし缶	牛乳、ボンボンドーナツ
6	火	ごはん	小松菜とえのきのみそ汁、赤魚とごぼうの煮つけ、きゅうりの酢の物、りんご	牛乳、黒みつときなこのミルクプリン
7	水	ごはん	キッズビビンバ、春雨サラダ、バナナ	牛乳、ポテトのキャベツ焼き
8	木	パン	マカロニスープ、チキンカツ、ゆで野菜、キウイフルーツ	牛乳、簡単ピザ
9	金	ごはん	五目みそ汁、たららの磯辺焼き、ひじきとさつま芋の煮物、オレンジ	牛乳、どら焼き
10	土	ごはん	ホワイトシチューライス、きゅうりとコーンのサラダ、フルーツカクテル	牛乳、おやつホットドッグ
11	日			
12	月	ごはん	玉ねぎとわかめのみそ汁、豆腐バーグのあんかけ、ほうれん草の磯あえ、もも缶	牛乳、フルーツゼリー
13	火	ごはん	豚汁、さけのフライ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、りんご	牛乳、シュガーラスク
14	水	めん	じゃこおかかおにぎり、醤油ラーメン、バナナ	牛乳、さつまいもスティック
15	木	パン	きのこスープ、ベーコンオムレツ、ブロッコリーのマヨネーズあえ、キウイフルーツ	牛乳、豆腐団子
16	金	ごはん	おかず汁、さばの塩焼き、筑前煮、オレンジ	牛乳、バナナスティックパン
17	土	ごはん	豚丼、キャベツとえのきのみそ汁、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、ジャムサンド
18	日			
19	月		<敬老の日>	
20	火	ごはん	白菜と厚揚げのみそ汁、魚とじゃが芋のケチャップ煮、小松菜のおかかあえ、りんご	牛乳、ココアホットケーキ
21	水	ごはん	大豆カレーライス、白菜とハムのサラダ、フルーチェ	牛乳、寒天入りフルーツポンチ
22	木	パン	野菜スープ、肉団子の揚げ煮、かぼちゃのサラダ、キウイフルーツ	牛乳、みらたし団子
23	金		<秋分の日>	
24	土	ごはん	親子丼、もやしとわかめのみそ汁、バナナ	牛乳、ごまトースト
25	日			
26	月	ごはん	けんちん汁、なすと豆腐のそぼろ煮、ほうれん草のナムル、オレンジ	麦茶、牛乳もち
27	火	ごはん	豆腐とチンゲン菜のみそ汁、さけ大根、きんぴらごぼう、りんご	牛乳、あげぱん
28	水	めん	なすミートスパゲティー、野菜スープ、柿	牛乳、ココアプリン
29	木	パン	コーンスープ、キャベツと豚肉の重ね蒸し、マセドアンサラダ、バナナ	牛乳、わかめおにぎり
30	金	ごはん	切干大根と玉ねぎのみそ汁、さばの竜田揚げ、きゅうりの華風サラダ、みかん缶	牛乳、人参カップケーキ

おなかの調子を整えて元気に過ごそう

近年、子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍といわれています。便秘の子どもは便をするときに痛い思いをしたり、苦しむことがあり、周囲の大人も心配になります。「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。今回は、食事に注目して「おなかの調子を整える食物繊維」を上手にとる方法をお伝えします。

★食物繊維を多く含む食品とは

不溶性食物繊維を多く含む食品
便のかさを増す
腸の蠕動を促す

キャベツ レタス ほうれん草
タケノコ エリンギ 大豆

水溶性食物繊維を多く含む食品
便をやわらかくする
便の滑りをよくする

わかめ ひじき
さといも オクラ

水溶性・不溶性
食物繊維の両方を多く含む食品

ごぼう じゃがいも にんじん キウイ
アボカド なめこ プルーン 納豆

★便秘になりやすい食生活チェック

- 和食をあまり食べない。海藻などを食べる機会がない。
- 単品メニューが多い。摂取する食材が偏る。
- 野菜が苦手でありあまり食べることができない。
- 水分をあまりとらない。
- お菓子やジュースなどカロリーが高いわりに便にならないものを多く食べている。