



にじのおと

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	水	ごはん	五目ごはん、大根と人参のみそ汁、厚焼き卵、ほうれん草とえのきのお浸し、りんご	牛乳、チョコっとフレンチ
2	木	パン	野菜スープ、ミートローフ、ブロッコリーのミモザサラダ、みかん缶	牛乳、わかめおにぎり
3	金		<文化の日>	
4	土	ごはん	さつま芋ともやしのみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、切干大根のサラダ、バナナ	牛乳、2色かんてん
5	日			
6	月	ごはん	白菜と油揚げのみそ汁、肉じゃが、きゅうりと炒り卵のサラダ、キウイフルーツ	牛乳、チーズ蒸しパン
7	火	ごはん	豚肉となめこのみそ汁、カレーの五目あんかけ、納豆マヨあえ、オレンジ	牛乳、バナナハードケーキ
8	水	めん	ソース焼きそば、オニオンスープ、キャベツのベーコンドレッシング、パイ缶	牛乳、きな粉ラスク
9	木	パン	スープヌードル、ポークチャップ、スイートポテトサラダ、りんご	牛乳、秋の実りケーキ
10	金	ごはん	けんちん汁、さけのちゃんちゃん焼き、じゃが芋きんぴら、バナナ	牛乳、つぶつぶ人参ゼリー
11	土	ごはん	鶏肉の照り焼き丼、かぼちゃと長ねぎのみそ汁、小松菜のおかかあえ、フルーツカクテル	牛乳、芋もち
12	日			
13	月	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、豆腐バーグのあんかけ、ほうれん草のサラダ、オレンジ	牛乳、ごまドーナツ
14	火	ごはん	おかず汁、さばとごぼうの煮つけ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、キウイフルーツ	牛乳、いちごミルクゼリー
15	水	ごはん	和風根菜カレー、きゅうりの酢もの、フルーツヨーグルト	牛乳、バナナのフルーツサンド
16	木	パン	白菜の豆乳スープ、大豆とツナの和風オムレツ、パスタサラダ、バナナ	牛乳、とりそぼろおにぎり
17	金	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁、白身魚の中華炒め、白菜ののりあえ、りんご	牛乳、白玉ぜんざい
18	土	ごはん	ホワイトシチューライス、たまごスープ、コールスローサラダ、もも缶	牛乳、人参カップケーキ
19	日			
20	月	ごはん	中華風コーンスープ、八宝菜、ほうれん草のナムル、柿	牛乳、さつまいものサクサク揚げ
21	火	ごはん	豚汁、鮭のごま焼き、きゅうりの華風サラダ、オレンジ	牛乳、パンPKンプリン
22	水	めん	ケチャップスパゲティー、ポテトスープ、フルーツのゼリーがけ	牛乳、ホットケーキ
23	木		<勤労感謝の日>	
24	金	ごはん	キャベツとえのきのみそ汁、さばの塩焼き、切干大根と里芋の旨煮、バナナ	牛乳、コーンマヨトースト
25	土	ごはん	ブルコギ丼、わかめスープ、ちくわの二色焼き、りんご	牛乳、焼き芋
26	日			
27	月	ごはん	じゃがべえ汁、凍り豆腐のふわふわ煮、白菜とツナのごま和え、洋なし缶	牛乳、お好み焼き
28	火	ごはん	五目汁、赤魚と玉ねぎのみそ煮、ひじきとキャベツのサラダ、キウイフルーツ	牛乳、豆乳かんてん
29	水	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、ぎせい豆腐、筑前煮、オレンジ	牛乳、チョコバナナ
30	木	パン	野菜スープ、チキンカツ、ゆで野菜、バナナ	牛乳、焼きもろこしおにぎり

### ごはんをしっかり食べましょう

おうちごはんの主役は、なんといってもお米の「ご飯」。先祖代々食べ継がれてきた日本人の主食であり、ご飯を中心とする「和食」は世界からも認められている食事です。ご飯の良さを知り、文化的で健康的な食生活を送りましょう。

#### ★ご飯のメリット

##### ・ゆっくりとよく噛む習慣が身につく

粒状のお米から作るご飯は、小麦粉から作るパンに比べて、咀嚼回数がお多くなります。毎日、ご飯をゆっくりとよく噛んで食べることは咀嚼力アップにつながります。

##### ・体調に合わせて水分調整ができる

体調が悪い時でも、水分量を増やすだけで、消化によい食事を作ることができます。近年は炊飯器が多機能になっているので、「軟飯」「おかゆ」などのモードを活用しましょう。

##### ・「安心」して食べることができる

食品は、多かれ少なかれ健康被害につながる恐れがある物質を含みます。その物質を摂取するリスクを下げるために、消費者は「国産品」や「無添加食品」を選びます。その点、お米は、数少ない国内自給率がほぼ100%の食品。日本人が主食をして食べ続けてきた食品なので、安心して食べることができます。

