



にじのおと

日	曜	主食	副食		3時おやつ
1	金	ごはん	みそ汁(白菜・油揚げ)、赤魚とごぼうの煮つけ、卵の花、パイン缶		牛乳、豆乳フレンチトースト
2	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
3	日		〈文化の日〉		
4	月		〈振替休日〉		
5	火	ごはん	五目汁、ぶりと玉ねぎのみそ煮、ひじきとキャベツのサラダ、オレンジ		牛乳、豆乳かんてん
6	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、チョコつとフレンチ
7	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
8	金	ごはん	豚汁、魚とじゃが芋のケチャップ煮、白菜ののりあえ、キウイフルーツ		牛乳、バターシュガートースト
9	土	ごはん	みそ汁(さつま芋・もやし)、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
10	日				
11	月	ごはん	みそ汁(白菜・油揚げ)、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
12	火	ごはん	みそ汁(豚肉・なめこ)、カレイの五目あんかけ、納豆マヨあえ、オレンジ		牛乳、バナナハードケーキ
13	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、パイン缶		牛乳、きな粉ラスク
14	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、秋の爽りケーキ
15	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
16	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
17	日				
18	月	ごはん	みそ汁(じゃが芋・ごぼう)、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
19	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
20	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
21	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、焼きもちおにぎり
22	金	ごはん	みそ汁(豆腐・わかめ)、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
23	土	ごはん	〈勤労感謝の日〉		
24	日				
25	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
26	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、パンプキンプリン
27	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
28	木	パン	野菜スープ、チキンカツ、ゆで野菜、キウイフルーツ		牛乳、とりそぼろおにぎり
29	金	ごはん	みそ汁(キャベツ・えのき)、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
30	土	ごはん	プルコギ丼、わかめスープ、ちくわの二色焼き、りんご		牛乳、スイートポテト

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。

