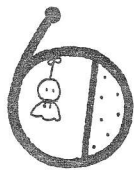
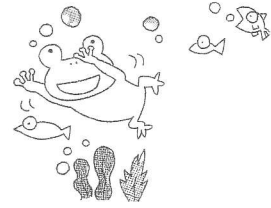


平成23年



6月 献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1) にゅう麺 ブロッコリーの菜種油 大豆とベーコンのス ープ煮 フルーツ	2) ごはん 豚肉の黄金焼き レタス・金平牛蒡 じゃが芋の煮物 みそ汁	3) ごはん 干物(カレイ) 切り干し大根とベー コンの煮物・豚汁 卵の花の煮物	4) 前期バザー準備日 ちらしめ フルーツ 牛乳
6) ごはん 麻婆茄子 じゃが芋のナムル じゃが芋の煮物 中華スープ 空豆・ミニトマト	7) ごはん 湯引きあじ じゃが芋の空揚げ 切り昆布と人参の 煮物・みそ汁 おせ入りマフィン	8) 弁当デー 	9) 子どもパン 豚肉の外すと煮 マカロニサラダ ゆで空豆 あじソース きな粉団子	10) ごはん 鮭のみそマヨネ ーズ焼き・スティック えんどうのソテー 土佐和え・清汁 ふかしのいも	11) 親子丼 フルーツ 牛乳
13) ごはん ★煮込みハンバーグ 春雨サラダ ゆで空豆・みそ汁	14) 五にんお会(人形劇) えんどうごはん 煮 魚・みそ汁 流蓮草のソテー じゃが芋の煮物	15) 塩ラーメン 冷奴 アスパラソテー フルーツ	16) 施設開放日 チャーハン ごま風味ポテトサ ラダ 小松菜のソテー かき玉汁	17) ごはん ★集の磯飯(天ぷら) 根菜の煮物 スティックえんどう 清汁 焼きじゃが	18) 焼きうどん スープ 牛乳
チーズトースト	黒糖むしパン	ラップおにぎり	ココアスティック	焼きじゃが	
20) ごはん 豚肉と豆腐の チャンプルー ごま和え・みそ汁 じゃが芋の中華和え くすもろ(ひき)	21) 生菓ごはん いかのバター醤油 いため・人参の煮 もの・きゅうり塩パ おせ汁	22) ★スパゲティ料理 じゃが芋のフレンチ焼 レタスサラダ 野菜スープ	23) 子どもパン エゴ身のフライ・レタ ス ビーンズサラダ 野菜スープ	24) ごはん じゃが芋のきぼろ 煮・じゃが芋の佃煮 和え・魚のつみ入 れ汁 あられ	25) 職員研修会 プチカスタード パン フルーツ 牛乳
27) あじごはん 冷奴 じゃが芋と玉葱の カレー煮・みそ汁 小松菜のごま和え レーズンココン	28) ごはん 豚肉のフライ 南瓜のマヨネーズ 土佐和え すまし汁 パンポンディング	29) 冷やし中華 じゃが芋の空揚げ 小松菜ナムル	30) じゃご飯 鶏肉のハリパリ焼き ポテトサラダカレー味 ブロッコリーのたまご とじ・さかнесーフ	★今月の誕生月リクエストメニュー 3名が6月生まれます ・石橋 舞エン スパゲティイタリアン ・川上 純天エン ハンバーグ ・原野乃佳エン エゴの おたのしみに!!	

※都合により、献立・おやつに変更があります。

今、私達の周りは、有害な化学物質や、原発事故による放射性物質に取り巻かれに生活をいられています。これらの有害物質、できるだけ早く、便や尿から排泄することが大切です。

しかし、若い女性を中心に4人に1人が便秘。かつては、土壌に含まれた物質やミネラル分が食物を介して人体に取り込まれ、有害物質を排泄する役割を担っていました。しかし、自然環境の変化により、自然の解毒機能も著しく低下しています。か、そこに便秘……。

こうした時代環境のもとで健康を守るには、不要なものは体に入れない、たまった不要物は出す工夫(デトックス)が大切になっています。

〈各器官からの排泄割合〉

- 便-----75%
- 尿-----20%
- 汗-----3%
- 毛髪-----1%
- 爪-----1%
- 呼吸-----微量

体内に入った有害物質、老廃物は、主に5ヶ所(表)から排泄されます。なかでも便からの排出が75%と圧倒的に大きいので、便秘の解消がとても重要で可

便秘の解消に、大きな役割を果たすのは、食物繊維です。肉類の摂取が多く、ご飯や野菜が少なくなつた食生活によって、便秘に悩んでいる人が増加しています。最近では、子どもにも便秘が見られるようになってきました。

2010年4月より、食物繊維摂取基準が変更になり、18歳以上の目標量が設定されました。それによれば、1日当たりの目標量は、男：19g・女：17g 以上となっています。又食物繊維には、水溶性のもの和不溶性のものがあり、水溶性の食物繊維は、腸内細菌の善玉菌(有用菌)を増やし、悪玉菌(有害菌)を減らす作用があります。

〈不溶性食物繊維〉

(加熱しても、煮くずれし、固いもの)

- ・働き: ①便のカサを増やし、便秘の改善
- ②有害物質の排泄を促す
- ・食品例: 大麦・オートミール・アマランサス
玄米・牛蒡・蓮根・切り干し大根・さの子類
豆類・ごま・アモト・ひじき・海老・カニなど

〈水溶性食物繊維〉

(加熱すると崩れ、軟らかいもの)

- ・働き: ①便を軟らかくする
- ②腸内環境を整える
- ③食後の血糖上昇を抑える
- ・食品例: 干し柿・干しプルーン・レーズン
ブルーベリー・ラッキョウ・百合根・エシャロット
さつまいも・大和芋・こんにゃく・寒天・若菜・昆布など

〈食物繊維が3g以上取れる料理〉

- ・南瓜煮 100gで4.1g
- ・おからひき煮 60gで4.0g
- ・納豆 50gで3.7g
- ・金平牛蒡 50gで3.6g
- ・ゆで栗 50gで3.3g など