



12月のお献立



	月	火	水	木	金 1日	土 2日
昼食					赤飯 かき玉汁 豚肉の味噌漬け焼き 切り干し大根の煮物 みかん缶	松花堂弁当 ごはん・なめこ汁 鶏肉の生姜煮 小松菜のくるみ和え さつま芋のレモン煮・オレンジ
間食					シフォンケーキ レモンケーキ	ベビーシュー ミルクティー
4日	5日	6日	7日	8日	9日	
ごはん しめじの味噌汁 鶏肉の塩麹焼き さつま芋のごまサラダ フルーツカクテル	味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 黄桃缶	ごはん すまし汁 選べるおかず いんげんのごま和え みかん缶	シーフードカレー コーンクリームフライ 大根の青じそ和え フルーチェ	ごはん キャベツの味噌汁 鯖の山椒焼き 信田煮 パイン缶	ごはん すまし汁 二種フライ盛り 南瓜サラダ ヨーグルト和え	
クリームコンフェ レモンティー	マーブルケーキ カフェオレ	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	田舎まんじゅう ほうじ茶	ホットケーキ ミルクティ	ワッフル レモンティー	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	
焼きそば ごはん 韓国風スープ 鶏唐揚げ 黄桃缶	ごはん 中華風卵スープ 青椒肉絲 焼きビーフン フルーツカクテル	玉子丼 茄子の味噌汁 五目揚げ豆腐 パイン缶	ごはん コーンポタージュ おろしハンバーグ ごぼうサラダ みかん缶	ごはん すまし汁 選べるおかず 厚揚げの煮物 パイン缶	ごはん わかめの味噌汁 オムレツのきのこあんかけ 菜花の辛子和え バナナ	
肉まん 玄米茶	パウムクーヘン ミルクティー	プリン	たい焼き ほうじ茶	焼きプリンタルト レモンティー	黒糖まんじゅう 玄米茶	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	
ごはん しめじの味噌汁 選べるおかず 茄子の揚げ煮 ヨーグルト和え	味噌煮込みうどん ごはん えんどうの山椒炒め パイン缶	クリスマスランチ ケチャップライス コーンポタージュ チキンソテー・ミモザサラダ ヨーグルト和え	牛丼 かき玉汁 胡瓜の酢の物 黄桃缶	ごはん キャベツの味噌汁 かつおのたたき 南瓜のいとこ煮 みかん	ごはん 中華スープ 八宝菜 小松菜のナムル フルーツカクテル	
紫芋まんじゅう ほうじ茶	マドレーヌ カフェオレ	クリスマスケーキ シャンメリー	フルーツケーキ レモンティー	ドーナツ ミルクティー	小田巻 玄米茶	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	
ごはん ワカメスープ 鶏肉の唐揚げ もやしナムル フルーツカクテル	ごはん すまし汁 選べるおかず 白菜の塩昆布和え フルーツカクテル	ねぎとろ丼 すまし汁 里芋のゆず味噌和え フルーチェ	長崎ちゃんぽん ごはん 蒸し焼売 みかん缶	ごはん 茄子の味噌汁 豚肉の香味焼き カリフラワーのくず煮 パイン缶	ごはん とろろ昆布汁 ホキの菜種焼き いんげんの酢味噌和え 黄桃缶	
抹茶プリン	もなか ほうじ茶	いちごのヨーグルト カルシウムウエハース	レモンケーキ ミルクティー	もみじまんじゅう 玄米茶	あんまん ほうじ茶	

平成29年

選べる おかず メニュー

 6日 水曜日 A：鯖の塩焼き B：鶏肉のみぞれ煮	 15日 金曜日 A：ホキのポテトサラダ焼き B：豚肉の甘辛煮	 18日 月曜日 A：赤魚のおろし煮 B：鶏肉の味噌マヨネーズ焼き	 26日 火曜日 A：鯖の味噌煮 B：牛焼き肉
------------------------------------	--	--	----------------------------------

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。

7か月の話 その五十二 ～噛むこと～

紅葉も終わり、一気に冬の季節を感じるようになりました。寒い日が続きますので、体調崩さないように注意してください。さて、突然ですがみなさんは食事をする時、何回噛んでいますか？現代の日本人の噛む回数は1度の食事で600回といわれていて、戦前の半分以下、卑弥呼が生きていた弥生時代の約7分の1に相当するそうです。噛むことは、食べ物を細かく砕くための行為です。しかしそれだけでなく、噛むこと自体が体の健康に役立っています。今回は「噛む」ということについてご紹介します。

《噛むことの重要性》

- ・消化に良い
歯で食べ物を噛み砕き、消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで、胃腸の消化機能を助けます。また、細かく噛み砕くことによる胃腸への負担を和らげます。
- ・食事が美味しくなる
ゆっくり食べることでじっくりと味わうことができ、味覚が発達し、食事が美味しくなります。

- ・食べ過ぎを防ぐ
ゆっくりたくさん噛むと満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。
 - ・むし歯、歯周病、口臭を予防する
唾液の分泌が増え、唾液の抗菌作用によって虫歯菌や歯周病菌を抑制する力があります。
 - ・脳刺激により脳機能が向上される
歯と歯を噛み合わせた時、歯の根っこから脳に伝わり、脳機能が向上するといわれています。
- 《噛む目安》
1口の目安は30回だといわれています。ぜひみなさんも食事を食べている時に自分が1口で何回噛んでいるのか数えてみてください。

★お知らせ★
12月20日(水)・・・クリスマスランチ
12月22日(金)・・・冬至

