

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとて重要で重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気を付けましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう ★もつと野菜を食べましょう

主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



★減塩を意識しましょう

加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。

★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、不足しやすいので積極的にとるようにしましょう。ビタミンDと一緒にとると、吸収率がアップします。



1日(金) 白ごはん	4日(月) うどん	5日(火) ロールパン	6日(水) ひじきごはん	7日(木) 白ごはん
ホッケオランダ揚げ 野菜炒め ポークビーンズ たこ焼き ミニポテト フルーツカクテル	肉うどん プリン 	クリームシチュー オレンジゼリー	鶏肉の味噌焼き 塩茹でブロッコリー こんこん和え 揚げワタナ きゅうりのピクルス 洋梨 ★預かりのみ★	鮭の塩こうじ焼き しめじとほうれん草の炒め物 ビーフンサラダ さつまいものジャーマン炒め もみじかまぼこ カクテルゼリー ★預かりのみ★
				
11日(月) 華やかごはん	12日(火) ふりかけごはん(お魚)	13日(水) スパゲティ	14日(木) 白ごはん	15日(金) ミルクロール
チキンナゲット スパゲティソテー 青のりポテト キャベツとツナのコーンマヨサラダ もみじかまぼこ フルーツカクテル	豚肉生姜焼き プチまるチーズ 洋風肉じゃが 肉シューマイ きゅうりの中華和え みかん	スパゲティミートソース マフィン	北海道の野菜コロッケ マカロニケチャップ和え 鶏肉と大根の煮物 のり佃煮 ウインナー りんごのコンポート	ミートボール 塩茹でブロッコリー ミニポテト 黄桃 コンソメスープ
				
19日(火) 白ごはん	20日(水) 麦ごはん	22日(金) ラーメン	25日(月) うめ菜ごはん	26日(火) カレーライス
いわしの味噌煮 切干大根のナムル ひじきの煮物 ポテトチーズボール もみじかまぼこ 洋梨	根室産たらこの磯辺揚げ わかめとコーンのサラダ 豚肉と大根のオイスター炒め さつまいもサラダ 人参甘煮 黄桃 ★預かりのみ★	とんこつ醤油ラーメン 青りんごゼリー 	えびカツ ブロッコリーツナサラダ ビーフン炒め 厚揚げ煮 ウインナー 黄桃	ポークカレーライス ヨーグルト
				
27日(水) 華やかごはん	28日(木) ひじきごはん	29日(金) こんぶごはん		
焼き肉 フライドポテト ひじきサラダ プチまるチーズ 胡瓜のドレッシング和え フルーツカクテル	鶏肉照り焼き ブロッコリーとコーンの炒め物 油揚げのごま酢和え チーズパイ ミニポテト 洋梨	お月見うさぎハンバーグ 人参甘煮 春雨サラダ フライドおさつ もみじかまぼこ みかん ★預かりのみ★		
				