



# よていいこんだてひょう

月	火	水	木	金	土
<p>端午の節句にまつわるもの かしわ餅:かしわは新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、家が絶えないという縁起のいい木として考えられてきました。かしわの葉は香りが強いので邪気をはらうといわれています。</p>					1   しなそば炒め みそ汁 きゅうりの梅肉和え 果物  お茶 わかめおにぎり
3   憲法記念日 	4   みどりの日 	5   こどもの日 	6   麦ごはん 根菜汁 魚ごま味噌漬け焼き 納豆和え 果物  ミルク ちんびん	7   こいのぼりランチ 	8   สปาゲティ ミートソース コーンスープ カボチャサラダ 果物  お茶 イナリ寿司
10   カレーライス セロリスープ ヨーグルト和え チーズ  お茶 くずもち	11   麦ごはん けんちん汁 きびなご唐揚げ もずくの佃煮 果物  ミルク ヒラヤーチー	12   パン クリームスープ 豆腐ナゲット ごぼうサラダ 果物  お茶 じゅーしーおにぎり	13   ひじきご飯 みそ汁 変わり卵焼き 紅白なます 果物  ミルク パイン入りホットケーキ	14   ピラフ 卵のスープ きんぴら大根 果物  ミルク フライドポテト	15   沖縄そば 野菜かき揚げ 大根パリパリ漬け 果物  お茶 みそおにぎり
17   胚芽ごはん みそ汁 サバの照り焼き ゴーヤーチャンブルー 果物  ミルク 蒸しパン	18   สปาゲティ ミートソース コーンスープ カボチャサラダ 果物  お茶 イナリ寿司	19   弁当会 	20   胚芽ごはん 花麩の澄まし汁 魚唐揚げ かぼちゃマヨ焼き 果物  お茶 プリン・クラッカー	21   胚芽ごはん みそ汁 鮭のレモン焼き ひじきの煮物 果物  ミルク ちんびん	22   しなそば炒め みそ汁 きゅうりの梅肉和え 果物  お茶 わかめおにぎり
24   カレーライス セロリスープ ヨーグルト和え チーズ  お茶 くずもち	25   ピラフ 卵のスープ きんぴら大根 果物  ミルク フライドポテト	26   ひじきご飯 みそ汁 変わり卵焼き 紅白なます 果物  ミルク 誕生会ケーキ	27   パン クリームスープ 豆腐ナゲット ごぼうサラダ 果物  お茶 じゅーしーおにぎり	28   麦ごはん けんちん汁 きびなご唐揚げ もずくの佃煮 果物  ミルク パイン入りホットケーキ	29   沖縄そば 野菜かき揚げ 大根パリパリ漬け 果物  お茶 みそおにぎり
31   胚芽ごはん みそ汁 サバの照り焼き ゴーヤーチャンブルー 果物  ミルク 蒸しパン	<div data-bbox="923 1640 1682 1704" data-label="Section-Header"> <p>☆便秘にならないように、簡単野菜メニュー☆</p> </div> <div data-bbox="801 1742 1599 1868" data-label="Text"> <p>便秘予防にオススメ!! 簡単野菜メニュー!! 忙しい朝でも作れるなん!!</p> </div> <div data-bbox="1619 1769 1773 1950" data-label="Image"> </div>				

ウンチが毎日出ない子が  
増えてきました。  
大人も大腸がんが



便秘状態を続けると...

大腸は、一日の生活の中で2~3回しか動きません。だから、タイミングが大事です。

大腸が動く・便秘にならない条件

- ①胃に食べ物が入ると大腸が動き出す。  
(もし、朝食をとらなかったら?)
- ②体を動かすと大腸は動き出す



<ミートソース丼>

- ひき肉 20~30g
- トマト水煮缶 20~30g
- 水 大さじ1
- 冷凍野菜ミックス 20~30g
- ご飯 80~100g

- ①ご飯以外を器に入れて、軽く混ぜ、ラップしてレンジで500Wで4分
- ②ご飯にのせてできあがり♪



<オクラ納豆丼>

- 冷凍オクラ 40~60g
- なめたけ 小さじ1/4
- ひき割り納豆 15~25g
- ご飯 80~100g

- ①材料を混ぜてご飯にのせるだけ!!



<鮭のチャンチャン焼き風丼>

- 鮭フレーク 20~30g
- カット野菜 40~70g
- 水 小さじ1
- みそ 1~2g
- ご飯 80~100g

- ①ご飯以外を器に入れて、ラップしてレンジで500Wで2分
- ②みそを入れて、混ぜて、ご飯にのせてできあがり♪