



献立予定表

令和3年1月

様

小金井市障害者福祉センター

月	火	水	木	金
4 ちらし寿司 すまし汁 煮物 オードブル 650 Kcal	5 ごはん みそ汁 コロッケ あえもの 690 Kcal	6 ごはん みそ汁 サケのムニエル サラダ 650 Kcal	7 中華丼 スープ 大学芋 香のもの 660 Kcal	8 パン 牛乳 クリームシチュー サラダ フルーツ 670 Kcal
	12 チャーハン スープ シュウマイ サラダ 660 Kcal	13 けんちんうどん あげもの あえもの フルーツ 650 Kcal	14 ごはん みそ汁 とり肉てりやき あえもの 660 Kcal	15 ごはん みそ汁 たらときのこの ホイル焼き あえもの 650 Kcal
18 カレーライス スープ サラダ ヨーグルト 680 Kcal	19 ごはん みそ汁 さばのみそ煮 あえもの 640 Kcal	20 ごはん みそ汁 からあげ あえもの 690 Kcal	21 チポリタン スープ サラダ フルーツ 650 Kcal	22 ごはん みそ汁 つくね あえもの 650 Kcal
25 ごはん みそ汁 とり肉たつた揚げ あえもの 680 Kcal	26 ごはん みそ汁 ハンバーグ デミグラスソース あえもの 680 Kcal	27 しょうゆらーめん 揚げギョーザ サラダ 670 Kcal	28 ごはん とん汁 焼き魚(さけ) あえもの 660 Kcal	29 牛丼 すまし汁 あえもの 香のもの 650 Kcal

*都合により献立を変更する場合がありますのでよろしくお願いいたします。


給食の写真を公開しています

社会福祉法人まりも会のホームページ上で給食の写真を公開しています。是非ご覧ください。

～ブログの見方～

- ①「社会福祉法人まりも会」を検索 → ② まりも会のホームページ上の「最近の投稿」

まりも会のホームページのため他施設(清瀬療護園、まりも園、くるめ園)も投稿しています。日付の横に「小金井センター」と記載のあるのがセンターの給食の投稿となります。

野菜足りてますか？ 











淡色野菜は、緑黄色野菜以外の野菜のことをいいます。
健康日本21(21世紀における国民健康づくり運動)では、成人1日の野菜の摂取目標値を350g以上に定めています。緑黄色野菜の摂取目標値の120gを除いた230gが成人の目標値になります。

淡色野菜

1日にとりたい量はどのくらい？

淡色野菜の摂取目安は約200g。
どんな野菜がどのくらいの量になるのか、見てみましょう。

200gをはかってみると…

<p>キャベツでは 約1/5個</p>  <p>たまねぎでは 約1個</p> 	<p>きゅうりでは 約2本</p>  <p>なすでは 約2本</p> 	<p>かぶでは 約2個</p>  <p>もやしでは 約1袋</p> 	<p>だいこんでは 約1/5本</p>  <p>レタスでは 約1/3個</p> 
---	---	--	--

1種類の淡色野菜で200gを摂取するのは大変ですので、いろいろな野菜を組み合わせて食べましょう。



淡色野菜生活で健康になろう

便秘予防
食物繊維が豊富なので腸の働きを活発にし、腸内環境をととのえてくれるため、便秘の予防になります。

生活習慣病予防
ビタミンやミネラル、抗酸化成分などが多く含まれているほか、コレステロール値の上昇を抑える働きがあるため、生活習慣病を防いでくれます。




**昔ながらの知恵
かぜに効く淡色野菜**

ねぎ しょうが

にんにく

ねぎやにんにくに含まれているにおい成分は殺菌作用があり、かぜ予防に役立ちます。また、ビタミンB₁(豚肉などに多い栄養素)と一緒にとると疲労回復に効果的。しょうがは体を温める作用があり、昔からしょうが湯などにして飲まれています。このようなかぜ予防を見直してみましよう。

