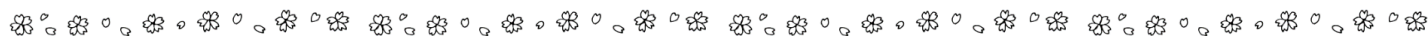


# 令和8年6月喜羅夢給食だより



月	火	水	木	金	土
1 冷麦 おにぎり	2 そぼろとたまごの 丼ぶり 味噌汁	3 気まぐれカレー サラダ	4 ごはん 魚の南蛮漬け 味噌汁	5 ごはん 塩麴の鶏肉から揚げ タルタルソース 味噌汁	6
8 揚げ茄子の そぼろパスタ サラダ	9 筍の子の炊き込みご飯 煮物 味噌汁	10 南インド風 チキンカレー サラダ	11 冷やしうどん ミニかき揚げ丼	12 チキンフィレオ スープ	13
15 ごぼうとベーコンの パスタ サラダ スープ	16 ごはん ヘルシー和風コロケ スープ	17 豆乳のカレー サラダ	18 うどんとそばの 二種の冷やし麺 おにぎり	19 コメダ風 ピザトースト スープ	20
22 冷やしそば ミニ天丼	23 ごはん 豚肉ロースの マスタードソース 味噌汁	24 野菜たっぷり チーズのキーマカレー サラダ	25 鶏の唐揚げと 玉子丼 味噌汁	26 ごはん 鯖の照り焼き 味噌汁	27
29 ツナのキンパごはん 韓国風やっこ 野菜スープ	30 スパイスの迷宮カレー サラダ				

※気温の変動に合わせて食材やメニューを変更することがあります。

## 食物繊維は足りてますか

食物繊維には、血糖値の上昇を緩やかにし、コレステロールを体の外に出しやすくする「水溶性食物繊維」と、腸の活動を活発にして排便しやすくする「不溶性食物繊維」があります。食物繊維をとると糖尿病、脂質異常症、高血圧等の生活習慣病の予防、大腸がん発症のリスクの低減が期待できます。

食物繊維の摂取目標量は、成人男性一日20g以上（70歳以上の方は19g以上）成人女性一日18g以上（70歳以上の方は17g以上）ですが、ほとんどの年代で足りてません。食物繊維は、穀類、いも類、野菜類、果実類、きのこ類、海藻類、豆類、に多く、含まれています。毎日の食事のなかで意識してみてください。

### ◎食物繊維が豊富な果物ランキング

- 1, アボカド
- 2, グアバ
- 3, レモン
- 4, ラズベリー
- 5, キンカン
- 6, ブルーベリー
- 7, キウイフルーツ

### ◎乾燥果物・皮類

- 乾燥ブルーベリー、干し柿、乾燥いちじく、すだち・ゆずの皮  
 ・乾燥果物栄養が凝縮されているため摂取量には注意が必要

