

令和7年11月栄養だより

＜11月の予定＞

2日(日)昼 栗ごはん

4日(火)昼 ちらし寿司

6日(木)夕 寄せ鍋風

18日(火)昼 いなり(2個)、わかめうどん

21日(金)昼 太平燕(タイビーエン)「熊本県郷土料理」

26日(水)昼 ねぎとろ丼



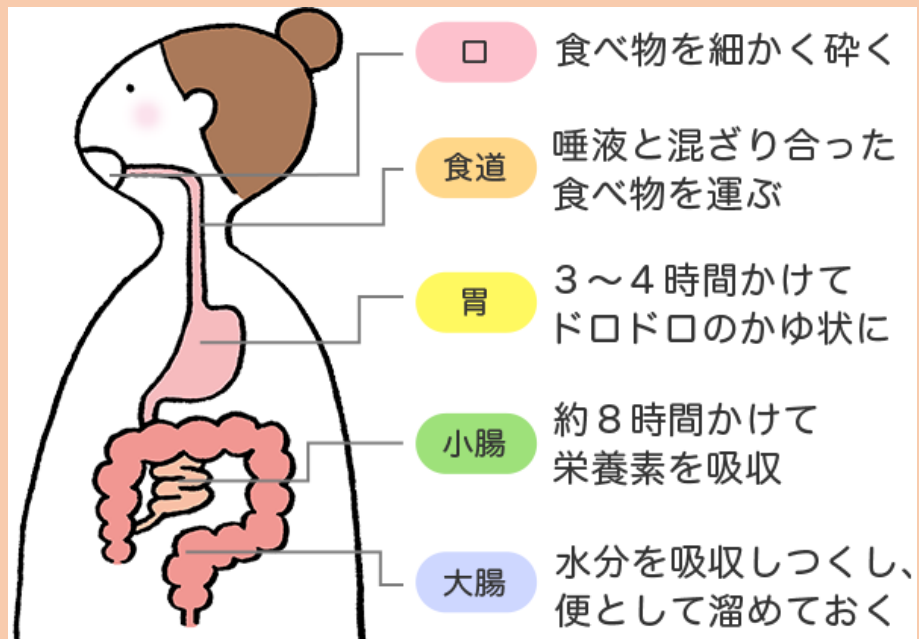
ふれあい秋まつりを開催しました。

ミニサイズのたこ焼き、焼きそば、ちらし、
豚汁、唐揚げ、フライドポテト、
フランクフルト、ケーキ、パフェ、
ゲームコーナー
たのしい1日でしたね！



いっしょ〜い！
おいしいですよ！

消化のしくみ



消化に関して

- ① よく噛む（よく噛むことで胃腸の負担を減らします）
- ② 食べ過ぎを避ける（大量に食べ物が入ると消化不良の原因になる）
- ③ 脂っこいものや刺激の強い食べ物を避ける（脂分、唐辛子、アルコール、コーヒーなどは胃酸を増やし過ぎて消化を乱す）
- ④ 食事のリズムを整える（胃腸が安定する）
- ⑤ 冷たいものを避ける（胃腸の血流を減らして働きをにぶくします）
- ⑥ 食後すぐ横にならない（横になると胃の内容物が逆流しやすくなり逆流性食道炎の原因になる）
- ⑦ ストレスをためない（自律神経の乱れが消化不良・便秘・下痢を招くことがある）



10/12 だんじりは迫力いっぱい！



11月21日昼

☆太平燕(タイピーエン)☆

太平燕(タイピーエン)は、熊本県の郷土料理で、中華風の春雨スープです。明治時代に中国から伝わり、具材に使用されていた扁肉燕(ワンタンの皮)を春雨に代替し、日本向けにアレンジされた中華風スープです。