



10がつ こりすぐみのこんだて



R6.9.30 認定こども園しんよこえ

食事中、子どもたちの舌や口が、前後、上下、左右によく動くようになってきました。お家でも、ちゃんと噛んでいるのかチェックしてみましょう。

- ・口唇を閉じて噛んでいますか？
- ・奥歯あたりの頬が膨らんで動いていますか？
- ・奥の方で何回も噛んでいますか？
- ・噛んでいる方の口角がくぼんでいますか？
- ・前歯だけで噛んでいませんか？

食べ物と唾液が混ぜ合わさることで、飲み込みやすくなる、消化を助ける、食べ物の味を感知できるようになるといった効果があります。

あまり噛まずに飲み込んでいる場合、食材が小さすぎたり、軟らかすぎたりしていることがあります。この機会に一度食事の形態を確認してみてください。



げつ	か	すい	もく	きん
	1 ・ 鮭の塩こうじ焼き ・ 炒り豆腐 ・ 青菜の柔らか煮 ・ 玉ねぎとえのきのすまし汁	2 ・ 鶏肉とさつまいもの煮物 ・ ブロッコリーのおかか和え ・ キャベツのみそ汁	3 ・ 魚の蒸し焼き ・ 春雨の和え物 ・ わかめと豆腐のすまし汁	4 ・ 厚揚げのみそ炒め ・ 焼きじゃが ・ 茹でブロッコリー ・ 野菜スープ
7 ・ 魚の塩焼き ・ ほうれん草と春雨の和え物 ・ 白玉麩と玉ねぎのすまし汁	8 ・ 鶏肉の照り焼き ・ ブロッコリーと人参のおかか和え ・ なめこのみそ汁	9 ・ 厚揚げとじゃが芋の煮物 ・ わかめともやしの和え物 ・ かぶのみそ汁	10 ・ 鶏ささみのうすくずあん ・ 茹でさつまいも ・ 青菜のみそ汁	11 ・ 鶏肉と白菜の豆乳煮込み ・ さつまいもとひじきの和え物 ・ 豆腐のすまし汁
14 スポーツの日	15 ・ 白身魚のみそ煮 ・ 白菜のごま和え ・ にゅうめん汁	16 ・ 鶏じゃが ・ 春雨と青菜の和え物 ・ きのこのすまし汁	17 ・ 厚揚げの野菜あんかけ ・ 茹でブロッコリー ・ さつまいものみそ汁	18 ・ 鮭のちゃんちゃん焼き ・ 青菜の柔らか煮 ・ 麩のすまし汁
21 ・ 鮭のムニエル ・ ブロッコリーと人参のごま和え ・ 豆乳スープ	22 ・ 高野豆腐の煮物 ・ 青菜と切干大根の和え物 ・ じゃが芋のすまし汁	23 ・ 鶏肉のきのこあんかけ ・ 白菜とブロッコリーの蒸し煮 ・ わかめのみそ汁	24 ・ さつまいもと鶏ひき肉のおやき ・ キャベツの煮浸し ・ 豆腐のみそ汁	25 ・ 魚の照り焼き ・ 青菜とえのきの和え物 ・ うすあげと玉ねぎのすまし汁
28 ・ 煮魚 ・ 茹で野菜 ・ きのこのみそ汁	29 ・ 鶏肉のさっぱり煮 ・ ブロッコリーのごま和え ・ わかめのスープ	30 ・ 鮭の塩焼き ・ 青菜とうすあげの和え物 ・ 白菜のみそ汁	31 ・ かぼちゃと鶏肉の煮物 ・ 茹でブロッコリー ・ 春雨スープ	

※行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。ご了承ください。