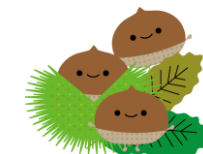




10がつ こりすぐみのこんだて



R7.10.1 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、軟らか過ぎ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 日 ・じゃが芋と鶏肉のみそ煮 ・青菜と切干の柔らかか和え ・わかめのすまし汁	2 日 ・さつまいもの焼きコロッケ ・キャベツとブロッコリーの和え物 ・青菜のすまし汁	3 日 ・魚の赤しそ焼き ・青菜のきのこ和え ・茹でじゃが芋 ・厚揚げのすまし汁
6 日 ・白身魚のソテー ・青菜の和え物 ・麩のすまし汁	7 日 ・豆腐のみそコーン焼き ・青菜としらすの和え物 ・えのきのみそ汁	8 日 ・鮭の塩焼き ・じゃが芋と大根葉のおかか煮 ・豆腐のみそ汁	9 日 ・鶏肉とさつま芋の煮物 ・茹でブロッコリー ・わかめのすまし汁	10 日 ・高野豆腐のそぼろ煮 ・ほうれん草のおかか和え ・キャベツのすまし汁
13 日 スポーツの日	14 日 ・白身魚のパン粉焼き ・かぼちゃときゅうりの和え物 ・わかめのすまし汁	15 日 ・鶏ささみの照り焼き ・じゃが芋ときこの煮物 ・かぶのみそ汁	16 日 ・厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ・茹でブロッコリー ・野菜のすまし汁	17 日 ・魚のムニエル ・さつま芋と人参の煮物 ・豆腐のすまし汁
20 日 ・白身魚と人参のみそ煮 ・白菜と青菜のおかか和え ・刻み納豆 ・にゅうめん汁	21 日 ・春雨入り豆腐とひき肉の旨煮 ・ブロッコリーと人参の煮浸し ・白菜のスープ	22 日 ・鶏肉とかぶのみそ煮 ・青菜のお浸し ・キャベツみそ汁	23 日 ・鮭の塩焼き ・じゃが芋と人参の炒め煮 ・青菜のお浸し ・わかめのすまし汁	24 日 ・厚揚げのケチャップあんかけ ・ゆでブロッコリー ・さつま芋のみそ汁
27 日 ・魚の塩麴焼き ・じゃが芋と豆腐の炒り煮 ・玉ねぎのすまし汁	28 日 ・肉じゃが ・青菜と大豆の和え物 ・ふのすまし汁	29 日 ・さつま芋とちりめん煮物 ・青菜のおかか和え ・玉ねぎのみそ汁	30 日 ・魚の照り焼き ・じゃが芋とブロッコリーのおかか煮 ・豆腐のすまし汁	31 日 ・かぼちゃの豆乳煮 ・茹でブロッコリー ・わかめのすまし汁

※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。