

# 10

月

# きゅう だより しよく



令和2年10月1日発行

## 目 標

### ゆっくりよく噛んで食べよう

涼しくなって食欲旺盛な子供達です。  
早食いや丸のみなど、気になることはないですか？  
ゆっくり食事の時間がとれる時は、よく噛んで食べることを意識してみましよう。よく噛んで食べることは、健康面はもちろん、知能や運動の発達にも密接に関わっています。

＜よく噛むことの大切さ＞

- ①唾液の分泌が増える→消化吸収が良くなる。ガン予防、虫歯予防。
- ②脳の血流が活性化する→脳が発達。
- ③満腹中枢を刺激する→肥満予防。
- ④顎が発達する→噛みしめる力がつき、運動能力がアップ。
- ⑤口元、顔の筋肉が引き締まる

また、発育期に身につけた咀嚼力は、高齢期になってからの健康状態にも大きく影響します。

## 咀嚼力を育てるポイント

＜ 口の発達に合わせた食事を出す ＞

奥歯(第1乳臼歯)が生える頃(1～2歳頃)

- ・奥歯を使って食べる事を覚えます。
- ・まだ噛みごたえは考えず、噛みやすい食材で。

奥歯(第2乳臼歯)が生え、20本そろそろ(3～5歳頃)

- ・すり潰しができるようになり、大人の半分まで噛む力が発達します。
- ・噛みごたえのある食べ物を取り入れて、よく噛む習慣をつけましよう。
- ・個人の様子に合わせて無理せず進めましよう。

＜ 急かさず、ゆっくりと味わいながら食べる ＞

大人と一緒に会話しながら楽しく食べましよう。

- ・「おいしいね!」「どんな音がするかな?」「どんな味かな?」など。
- ・大人の噛む様子からも学びます。

＜ 調理のヒント ＞

- ・大きめに切る。
- ・加熱時間で固さを調節する。
- ・よく噛む食材を使う。

「ごぼう・蓮根・こんにゃく・高野豆腐・豆類・切干大根・りんご・煮干しなど」

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>★印は手作りおやつの日です。 ※カレーの日は3歳以上児のお子さんも、スプーンをお持ちください。 ※旬の果物を週に1～2回使用しています。 ※年齢や行事等により、食材やメニューが、一部変更する場合があります。ご了承ください。</p>		<p style="text-align: center;"><b>ごはんの日</b> (ごはんはいりません)</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のパン粉焼き</li> <li>・青菜とキャベツのお浸し</li> <li>・さつまいのみそ汁</li> <li>・昆布の佃煮</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きのこのグラタン</li> <li>・ブロッコリーと人参の和え物</li> <li>・豆腐のすまし汁</li> </ul>	<p>3</p> <p style="text-align: center;">運動会</p>
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高野豆腐のオランダ煮</li> <li>・青菜と桜えびの和え物</li> <li>・りんご</li> </ul> <p>★スイートポテト(3歳未満児)</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のごま焼き</li> <li>・きんぴらごぼう</li> <li>・茹でブロッコリー</li> <li>・なすのみそ汁</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栗入り炊き込みごはん</li> <li>・キャベツとりんごの酢の物</li> <li>・冬瓜のすまし汁</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・セルフおにぎり</li> <li>・きゅうりの即席漬け</li> <li>・麩のみそ汁</li> <li>・巨峰</li> </ul> <p>★スイートポテト(3歳以上児)</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉の竜田揚げ</li> <li>・青菜と大豆の和え物</li> <li>・じゃが芋のすまし汁</li> </ul>	<p>10</p> <p style="text-align: center;">お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)</p>
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭の塩麴焼き</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・白菜のすまし汁</li> <li>・赤紫蘇ふりかけ</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・厚揚げと豚肉の炒め物</li> <li>・焼きさつまい</li> <li>・わかめのみそ汁</li> <li>・梨</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きのこごはん</li> <li>・もやしの和え物</li> <li>・大根のみそ汁</li> </ul> <p>★ふかし芋(3歳以上児)</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のカレームニエル</li> <li>・キャベツとブロッコリーのサラダ</li> <li>・湯葉のすまし汁</li> </ul> <p>★ふかし芋(3歳未満児)</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごぼうと鶏肉の揚げがらめ</li> <li>・青菜と切干大根の和え物</li> <li>・キャベツのみそ汁</li> </ul>	<p>17</p> <p style="text-align: center;">同 上</p>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・さつまいコロッケ</li> <li>・キャベツと春雨の酢の物</li> <li>・なめこのみそ汁</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭の塩焼き</li> <li>・卵の花</li> <li>・茹でブロッコリー</li> <li>・麩のすまし汁</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・青菜とちりめんのごはん</li> <li>・切干大根の炒め煮</li> <li>・打ち豆のみそ汁</li> </ul>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のかば焼き</li> <li>・人参のきんぴら</li> <li>・青菜のお浸し</li> <li>・きのこのすまし汁</li> </ul>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と白菜の豆乳煮込み</li> <li>・さつまいとひじきの和え物</li> <li>・りんご</li> </ul>	<p>24</p> <p style="text-align: center;">同 上</p>
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・酢鶏</li> <li>・焼きブロッコリー</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・煮干しと炒り大豆のいりいり</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サバのみそ煮</li> <li>・もやしとわかめの和え物</li> <li>・青菜のすまし汁</li> </ul> <p>★栗蒸し羊羹(3歳以上児)</p>	<p>28 カレーの日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きのこ入りしんよこえカレー</li> <li>・キャベツと人参の赤紫蘇和え</li> <li>・りんご</li> </ul>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭とキャベツの蒸し焼き</li> <li>・じゃが芋のすまし汁</li> <li>・柿</li> </ul> <p>★栗蒸し羊羹(3歳未満児)</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・がんもの煮物</li> <li>・ごぼうのみそ汁</li> <li>・金時豆の甘煮</li> </ul>	<p>31</p> <p style="text-align: center;">同 上</p>