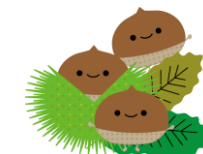




# 10がつ こりすぐみのこんだて



R8.9.30 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、軟らか過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                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 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。<br>ご了承ください。  |                                                                     |                                                          | <b>1 日</b><br>・さつまいものおやき<br>・春雨の和え物<br>・青菜のすまし汁                | <b>2 日</b><br>・魚のムニエル<br>・じゃが芋の和え物<br>・茹でブロッコリー<br>・大根のすまし汁 |
| <b>5 日</b><br>・キャベツと鶏肉の蒸し焼き<br>・茹でじゃが<br>・わかめのみそ汁                                                                             | <b>6 日</b><br>・魚の塩麹焼き<br>・じゃが芋と豆腐の炒り煮<br>・茹でブロッコリー<br>・玉ねぎとえのきのすまし汁 | <b>7 日</b><br>・鶏肉とさつまいもの煮物<br>・青菜のお浸し<br>・キャベツのみそ汁       | <b>8 日</b><br>・厚揚げのケチャップあんかけ<br>・茹でブロッコリー<br>・じゃが芋のみそ汁         | <b>9 日</b><br>・煮魚<br>・ほうれん草のおかか和え<br>・茹でさつまいも<br>・豆腐のすまし汁   |
| <b>12 日</b><br><b>スポーツの日</b>                                                                                                  | <b>13 日</b><br>・魚の照り焼き<br>・青菜ときのこの和え物<br>・厚揚げのすまし汁<br>・わかめ納豆        | <b>14 日</b><br>・さつまいもとちりめんの煮物<br>・ブロッコリーのごま和え<br>・豆腐のみそ汁 | <b>15 日</b><br>・じゃがいもと鶏肉のみそ煮<br>・青菜と切干大根の和え物<br>・えのきのみそ汁       | <b>16 日</b><br>・魚のムニエル<br>・キャベツとわかめの和え物<br>・白玉麩のすまし汁        |
| <b>19 日</b><br>・魚の塩焼き<br>・かぼちゃとブロッコリーの煮物<br>・わかめのみそ汁                                                                          | <b>20 日</b><br>・高野豆腐のそぼろ煮<br>・青菜とキャベツの和え物<br>・さつまいものみそ汁             | <b>21 日</b><br>・鶏ささみの照り焼き<br>・じゃが芋ときのこの煮物<br>・かぶのみそ汁     | <b>22 日</b><br>・白身魚と人参のみそ煮<br>・白菜のごま和え<br>・にゅうめん汁              | <b>23 日</b><br>・鶏じゃが<br>・青菜と大豆の和え物<br>・キャベツのみそ汁             |
| <b>26 日</b><br>・豆腐とひき肉の旨煮<br>・ブロッコリーと人参の和え物<br>・白菜ときくらげのスープ                                                                   | <b>27 日</b><br>・魚のごま焼き<br>・じゃが芋の炒め煮<br>・青菜とキャベツのおかか和え<br>・うすあげのすまし汁 | <b>28 日</b><br>・鮭と大根葉の蒸し煮<br>・人参のきんぴら<br>・きのこのみそ汁        | <b>29 日</b><br>・かぼちゃの豆乳煮<br>・わかめとかぶの和え物<br>・白菜のみそ汁<br>・おかかふりかけ | <b>30 日</b><br>・魚の塩焼き<br>・キャベツの赤しそ和え<br>・白玉麩のすまし汁           |