

10

月

きゅう だより しよく



令和3年10月1日発行

目 標

ゆっくりよく噛んで食べよう

涼しくなり、活動量も増え、ますます食欲旺盛な子供達です。
 子供達の食べている様子を見てみると
 ・口一杯にはおぼり噛みづらそうにしている子
 ・口の中にあるのに次の物を入れてしまう子
 ・かきこみ食べになっている子
 ・おかずばかり食べてご飯だけ残っている子
 色々な姿が見られます
 お家ではいかがですか？
 ゆっくり食事をしながら、意識して見てみてください。
 子供達はまわりの大人の声かけや様子を見ながら
 食べ方を学んでいきます。

咀嚼力を育てるポイント

< よく噛むことの良さ >

- ①唾液の分泌が増える→消化吸収が良くなる。アレルギー予防、虫歯予防、ガン予防。
- ②脳の血流が活性化→記憶力、学習能力の向上。
- ③満腹中枢を刺激する→肥満予防。
- ④顎が発達し噛みしめる力がつく→集中力、耐久力アップ視力低下の予防。

< 園でのかわり >

歯の模型を使い、前歯、奥歯の位置を知らせ、前歯で噛み切り、奥歯で細かくしてから飲み込むことを伝えています。

調理の面では、よく噛む食材を使い(ごぼう・蓮根・こんにゃく・豆類・切干し大根・青菜・海藻類・りんご・煮干しなど)、大きめに切ったり、繊維に沿って切ったり、加熱時間を調節するなどして、噛めるように工夫しています。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
★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。		ごはんの日 (ごはんはいりません)		1 ・高野豆腐のオランダ煮 ・青菜とちりめんの和え物 ・赤しそふりかけ	2 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)
4 ・酢飯 ・焼きブロッコリー ・わかめのスープ	5 ・セルフおにぎり (塩むすび、梅干し、鮭) ・ぬか漬け ・厚あげのみそ汁	6 カレーの日 ・きのこ入り しんよこえカレー ・青菜と 切干し大根の和え物 ・りんご ★スイートポテト(3歳未満児)	7 ・さんまのフライ ・キャベツと 春雨の酢の物 ・かぼちゃのみそ汁 ★スイートポテト(3歳以上児)	8 ・がんもと じゃが芋の煮物 ・なめこのすまし汁 ・梨	9 同 上
11 ・鶏肉の竜田揚げ ・青菜と大豆の和え物 ・さつま芋のみそ汁	12 ・魚の塩麴焼き ・卵の花 ・麩のすまし汁 ★芋蒸し羊羹(3歳未満児)	13 ・きのこごはん ・キャベツの赤しそ和え ・大根のみそ汁	14 ・鶏肉と ごぼうの揚げからめ ・茹でブロッコリー ・チンゲン菜のすまし汁 ★芋蒸し羊羹(3歳以上児)	15 おにぎり弁当 	16 同 上
18 ・厚あげと豚肉の炒め物 ・焼きさつま芋 ・青菜のみそ汁 ・梨	19 ・魚の塩焼き ・ポテトサラダ ・白菜のすまし汁 ★金時豆入り蒸しパン(3歳未満児)	20 ・青菜と ちりめんのごはん ・切干大根の炒め煮 ・打ち豆のみそ汁	21 ・さつま芋のコロッケ ・わかめと もやしの和え物 ・なめこのみそ汁 ★金時豆入り蒸しパン(3歳以上児)	22 ・鮭とキャベツの蒸し焼き ・じゃが芋のすまし汁 ・りんご	23 同 上
25 ・魚の香味焼き ・人参のきんぴら ・豆腐のみそ汁	26 ・豚肉と白菜の豆乳煮込み ・さつま芋と ひじきの和え物 ・柿	27 ・大豆ごはん ・青菜ともやしのナムル ・のっぺい汁	28 ・魚のカレームニエル ・キャベツと りんごのサラダ ・かぶのみそ汁	29 ・きのこのグラタン ・茹で野菜 ・白菜のスープ	30 同 上