



10がつ こりすぐみのこんだて



R4.10.1 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
3日 ・鶏肉のうすくずあん ・じゃが芋とブロッコリーの和え物 ・なすのみそ汁	4日 ・魚のつけ焼き ・青菜とうすあげの和え物 ・ゆでさつまいも ・白菜のすまし汁	5日 ・かぶと車麩の煮物 ・茹でブロッコリー ・冬瓜のみそ汁	6日 ・厚揚げと鶏肉の煮物 ・焼きかぼちゃ ・青菜のみそ汁	7日 ・魚の塩こうじ焼き ・炒り豆腐 ・ゆでじゃが ・麩のすまし汁
10日 スポーツの日	11日 ・魚のムニエル ・かぼちゃと人参の煮物 ・えのきのすまし汁	12日 ・厚揚げと切干大根の煮物 ・青菜のお浸し ・かぶのみそ汁	13日 ・魚の蒸し焼き ・ブロッコリーと人参の和え物 ・白玉麩のみそ汁	14日 ・さつまいもと鶏肉の煮物 ・いんげんのごま和え ・わかめスープ
17日 ・白身魚の野菜あんかけ ・茹で野菜 ・かぼちゃのみそ汁	18日 ・とりじゃが ・青菜のおひたし ・豆腐のすまし汁	19日 ・鮭入りじゃが団子 ・切干大根の煮物 ・茹でブロッコリー ・わかめのみそ汁	20日 ・鶏の照り焼き ・さつまいもとひじきの和え物 ・青菜のごま和え ・白菜の豆乳みそ汁	21日 ・魚のみそ焼き ・かぼちゃといんげんの煮物 ・じゃが芋のすまし汁
24日 ・高野豆腐と鶏肉の煮物 ・青菜のおかか和え ・わかめときのこのすまし汁	25日 ・煮魚 ・焼きかぼちゃ ・ブロッコリーのごま和え ・かぶのスープ	26日 ・豆腐の野菜あんかけ ・青菜とわかめの和え物 ・さつまいも汁	27日 ・さつまいもと鶏団子の煮物 ・いんげんの土佐和え ・うすあげのみそ汁	28日 ・魚のごま焼き ・人参の金平 ・茹でブロッコリー ・白菜のみそ汁
31日 ・かぼちゃと鶏肉の煮物 ・茹で野菜 ・チンゲン菜のスープ	* 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。			

