10がつ　こりすぐみのこんだて

R5.10.1　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？
- 奥歯の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
2 日 ・魚のみそ焼き ・キャベツと春雨の和え物 ・じゃが芋のすまし汁	3 日 ・高野豆腐の煮物 ・青菜のごま和え ・きのことわかめのすまし汁	4 日 ・かぶと車麩の煮物 ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと人参の和え物 ・冬瓜のみそ汁	5 日 ・魚のごま焼き ・青菜ときのこの和え物 ・うすあげのすまし汁	6 日 ・さつま芋と鶏肉の煮物 ・いんげんのごま和え ・わかめスープ ・きなこ
9 日 スポーツの日	10 日 ・白身魚の蒸し焼き ・かぼちゃと人参の煮物 ・茹でブロッコリー ・かぶのすまし汁	11 日 ・じゃが芋と厚揚げの煮物 ・青菜とわかめの和え物 ・根菜汁	12 日 ・煮魚 ・茹でさつま芋 ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え ・白玉麩のみそ汁	13 日 ・白菜と鶏肉の豆乳煮 ・さつま芋とひじきの和え物 ・豆腐とわかめのすまし汁
16 日 ・白身魚の野菜あんかけ ・茹で野菜 ・チンゲン菜のスープ	17 日 ・厚揚げと鶏肉の煮物 ・焼きかぼちゃ ・わかめのすまし汁	18 日 ・鮭の塩焼き ・切干大根の煮物 ・うすあげのみそ汁	19 日 ・鶏ささみのうすくずあん ・青菜とちりめんの和え物 ・きのこのすまし汁	20 日 ・魚の塩こうじ焼き ・炒り豆腐 ・茹でブロッコリー ・麩のすまし汁
23 日 ・鶏の照り焼き ・茹でブロッコリー ・茹でじゃが芋 ・なすのみそ汁	24 日 ・魚のムニエル ・キャベツの赤しそ和え ・茹でさつま芋 ・豆腐のすまし汁	25 日 ・鶏肉ときのこの煮物 ・青菜と切干大根のやわらか煮 ・かぶのみそ汁	26 日 ・魚のごまみそ焼き ・にんじんの金平 ・厚揚げのみそ汁	27 日 ・さつま芋と鶏ひき肉のお焼き ・キャベツの煮浸し ・青菜のすまし汁
30 日 ・魚の塩焼き ・青菜とうすあげの和え物 ・なめこのすまし汁	31 日 ・かぼちゃと鶏肉の煮物 ・茹でブロッコリー ・白菜のスープ	※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。		