



10がつ こりすぐみのこんだて



R2.10.1 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。ここで、ちゃんと嚙んでいるのかチェックしてみましょう。

- ・口唇を閉じて嚙んでいますか？
- ・奥歯あたりの頬が膨らんで動いていますか？
- ・奥の方で何回も嚙んでいますか？
- ・嚙んでいる方の口角がくぼんでいますか？
- ・前歯だけで嚙んでいませんか？

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。

あまり嚙まずに飲み込んでいる場合、食材が小さかっ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
※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。			1日 ・白身魚の青のり焼き ・青菜のごま和え ・ゆでさつま芋 ・キャベツのみそ汁	2日 ・じゃがいもの豆乳煮 ・ゆでブロッコリー ・豆腐のすまし汁
5日 ・じゃがいもと高野豆腐の煮物 ・青菜としらすのおかか和え ・えのきのすまし汁	6日 ・白身魚のごま焼き ・じゃが芋のきんぴら煮 ・ゆでブロッコリー ・なすのみそ汁	7日 ・かぼちゃのそぼろ煮 ・キャベツと人参の和え物 ・冬瓜のすまし汁	8日 ・白身魚の照り焼き ・焼きさつま芋 ・きゅうりの塩もみ ・わかめのみそ汁	9日 ・蒸し鶏のごま焼き ・青菜の和え物 ・じゃが芋のおかか煮 ・麩のみそ汁
12日 ・鮭の塩こうじ焼き ・ポテトサラダ ・白菜のすまし汁	13日 ・鶏団子とフゲサイの煮物 ・焼きさつま芋 ・わかめのみそ汁	14日 ・じゃが芋ときのこのお焼き ・ゆでブロッコリー ・大根のみそ汁	15日 ・白身魚のムニエル ・じゃが芋とキャベツの煮物 ・豆腐のすまし汁	16日 ・鶏肉とさつまいもの煮物 ・青菜のごま和え ・キャベツのみそ汁
19日 ・さつま芋と鶏つくねの煮物 ・キャベツのおかか煮 ・なめこのみそ汁	20日 ・鮭の塩焼き ・ひじきとじゃが芋の煮物 ・ゆでブロッコリー ・麩のすまし汁	21日 ・厚揚げと切干大根の煮物 ・青菜としらすの和え物 ・キャベツのみそ汁	22日 ・煮魚 ・人参と青菜のごま煮 ・きのこのすまし汁	23日 ・白菜と豆腐の豆乳煮 ・さつま芋とひじきの和え物 ・わかめのみそ汁
26日 ・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・ゆでブロッコリー ・わかめのスープ	27日 ・白身魚のみそ煮 ・青菜ともやしの和え物 ・豆腐のすまし汁	28日 ・きのこじゃが芋の煮物 ・キャベツと人参の赤しそ和え ・玉ねぎのみそ汁	29日 ・鮭とキャベツの蒸し焼き ・ゆでじゃが芋 ・ゆでブロッコリー ・しめじのみそ汁	30日 ・手作りがんもの煮物 ・青菜のおひたし ・白玉麩のみそ汁

