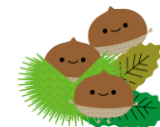




# 10がつ こりすぐみのこんだて



R3.10.1 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。ここで、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
<p>* 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。</p> 				<p>1日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・青菜としらすの和え物</li> <li>・えのきのすまし汁</li> </ul>
<p>4日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがいもと鶏団子の煮物</li> <li>・茹でブロッコリー</li> <li>・わかめのスープ</li> </ul>	<p>5日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭の塩焼き</li> <li>・かぶのおかか煮</li> <li>・焼きさつまいも</li> <li>・揚げのみそ汁</li> </ul>	<p>6日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐入りハンバーグ</li> <li>・青菜の和え物</li> <li>・人参のすまし汁</li> </ul>	<p>7日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚の青のり風味</li> <li>・キャベツの柔らか煮</li> <li>・茹でかぼちゃ</li> <li>・えのきのみそ汁</li> </ul>	<p>8日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手作りがんもどき</li> <li>・じゃが芋といんげんの煮物</li> <li>・なめこのすまし汁</li> </ul>
<p>11日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏ささみのあんかけ</li> <li>・青菜と人参のごま和え</li> <li>・さつまいものみそ汁</li> </ul>	<p>12日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の塩こうじ焼き</li> <li>・炒り豆腐</li> <li>・麩のすまし汁</li> </ul>	<p>13日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麩と野菜の煮物</li> <li>・茹でさつまいも</li> <li>・大根のみそ汁</li> </ul>	<p>14日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肉じゃが</li> <li>・茹でブロッコリー</li> <li>・チンゲン菜のすまし汁</li> </ul>	<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚の照り焼き</li> <li>・青菜のおかか和え</li> <li>・豆腐のみそ汁</li> </ul>
<p>18日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・さつまいもの煮物</li> <li>・青菜のおひたし</li> <li>・うす揚げのみそ汁</li> <li>・梨</li> </ul>	<p>19日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚の野菜あんかけ</li> <li>・じゃが芋のおかか和え</li> <li>・白菜のすまし汁</li> </ul>	<p>20日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃが芋と切干大根の煮物</li> <li>・青菜としらすのごま浸し</li> <li>・豆腐のみそ汁</li> </ul>	<p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・さつまいものおやき</li> <li>・茹でブロッコリー</li> <li>・なめこのみそ汁</li> </ul>	<p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭とキャベツの蒸し煮</li> <li>・じゃがいものすまし汁</li> <li>・りんご</li> </ul>
<p>25日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚のみそ焼き</li> <li>・人参とブロッコリーのごま和え</li> <li>・豆腐のみそ汁</li> </ul>	<p>26日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏団子と野菜の豆乳煮</li> <li>・焼きさつまいも</li> <li>・麩のすまし汁</li> </ul>	<p>27日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃが芋としらすのおやき</li> <li>・青菜のおひたし</li> <li>・人参のすまし汁</li> </ul>	<p>28日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のムニエル</li> <li>・茹でさつまいも</li> <li>・かぶのみそ汁</li> <li>・りんご</li> </ul>	<p>29日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃが芋の鶏肉のみそ煮</li> <li>・茹でブロッコリー</li> <li>・白菜のスープ</li> </ul>