

10

月

きゅう だより しよく



令和4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。
早食いや丸のみなど気になることはないですか？
ゆっくり食事の時間がとれるときは、よく噛んで食べることを意識してみましょう。

- ・かきこみ食になってないかな？
- ・ごはんとおかずを、代わりばんこに食べているかな？
- ・噛むとどんな味がするかな？どんな音がするかな？

など、楽しく会話をしながら、
噛むことを身につけられると良いですね。

< 口の発達に合わせた食事を >

2~3歳 奥歯が生えてきます。

3~5歳 乳歯20本生えそろいますが、噛む力は大人の半分ほど。

よく噛む食材(人参、ごぼう、れんこん、豆類、こんにゃく、切干し大根、りんご、煮干し、するめなど)を加熱時間で固さを調節しながら取り入れていきましょう。個人差もあるので様子をみながら。

< おしらせ >

10/5(水)・・・セルフおにぎり



新米のとれる季節。

自分でおにぎりをにぎって、新米の美味しさを味わいます。

10/11(火)・・・お月見団子

十三夜(10/8)にちなんで、お月見団子を出します。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3 ・鶏肉の竜田揚げ ・ポテトサラダ ・なすのみそ汁	4 ・魚の漬け焼き ・青菜と大豆の和え物 ・白菜のすまし汁	5 ・セルフおにぎり (白むすび・梅干し) ・糠漬け ・冬瓜のみそ汁 ★ふかし芋	6 ・厚揚げと豚肉の炒め物 ・焼きかぼちゃ ・青菜のみそ汁 ・りんご	7 ・魚の塩麹焼き ・卵の花 ・麩のすまし汁	1 きりん、ぞう、らいおん組 運動会 お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください) 8
10 スポーツの日	11 ・魚のフライ ・かぼちゃサラダ ・豆腐のすまし汁 ★お月見団子(3歳以上児)	12 ・きのこの炊き込みごはん ・青菜と 切干し大根の和え物 ・かぶのみそ汁 ★焼きりんごケーキ(3歳未満児)	13 おにぎり弁当 ★焼きりんごケーキ(3歳以上児)	14 ・酢豚 ・わかめスープ ・きなこ	15 お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください)
17 ・白身魚の ケチャップあんかけ ・茹で野菜 ・かぼちゃのみそ汁	18 カレーの日 ・きのこ入り しんよこえカレー ・青菜とちりめんの和え物 ・りんご ★スイートポテト(3歳未満児)	19 ・大根葉と鮭のごはん ・切干し大根の煮物 ・わかめのみそ汁	20 ・白菜と豚肉の豆乳煮 ・さつまいもと ひじきの和え物 ★スイートポテト(3歳以上児)	21 ・魚のみそ焼き ・キャベツと春雨の酢の物 ・じゃが芋のすまし汁	22 同 上
24 ・高野豆腐のオランダ煮 ・青菜のごま和え ・昆布の佃煮	25 ・魚のカレームニエル ・キャベツと りんごのサラダ ・かぶのスープ ・金時豆の甘煮	26 ・大豆と揚げのごはん ・青菜とわかめのナムル ・豚汁 ・柿	27 ・さつまいものコロケ ・キャベツの 赤しそ和え ・打ち豆のみそ汁	28 ・魚のごま焼き ・人参のきんぴら ・白菜のみそ汁	29 同 上
31 ・かぼちゃと きのこのグラタン ・ブロッコリー ・チンゲン菜のスープ ・りんご		ごはんの日 (ごはんはいりません)	★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。		