

# きゅうしょくだより

2020.11.01



## 楽しく食べる おすすめの工夫

### ☆ 楽しく食べる 噛む力 ☆

よく噛めるようになるためには、『一緒に食べて楽しむ事』が大切です。

☆ 食べている時の音を聞いてみよう。

『ママのしゃきしゃき 聞こえる？』  
『〇〇〇ちゃんは、聞こえるかな？』  
奥歯でしっかり噛めているのか 確認しながら食べてみてね。

もやし



☆ 『あぐ』 噛みちぎり 出来るかな？

きゅうりのスライス

大人は1口で食べられる食材でも  
噛みちぎるところをよく見せてあげてください。  
野菜・肉・魚・パン・・・  
いろいろな食べ物が 噛みちぎられるようにやってみよう。



☆ お口の中で、あつまれ出来るかな？

右・左 どちらかの奥歯の場所に 口の中の食べ物を  
あつめて噛んでいるところを見せてあげてください。

☆ 1口の食べる量は、どのくらい？

1口で食べる量が、多すぎたり・少なすぎると…そのまま飲みこんでしまいます。  
自分の1口にちょうどよい量を探してみよう。  
1口 20~30回 噛める量が良いといわれています。



りんごのスターカット  
りんごを横にスライス♪  
皮までおいしく食べられる  
※種のところは、  
型抜きでくり抜いてもOK



鶏肉のそぎ切り  
鶏肉をうすくスライス♪  
噛みちぎりやすく、  
やわらかくて  
食べやすくなります



ペンネ  
もちもち食感  
よく噛んで食べられる  
1口にちょうどよい  
量もわかりやすい

### よく噛むと・・・ いいことが たくさん ♪

食べすぎを防いでくれます。  
言葉の発音がはっきり出来るようになります。  
歯並びがよくなります。  
虫歯を予防します。  
消化を助けてくれます。  
ストレスを抑えて、集中力や記憶力を高めてくれます。

### いつも食べている食べ物でも 誤嚥しやすい食べ物は気をつけよう！！



ぶどう



プチトマト



あめ



だんご



焼きのり

○必ず大人が見ている    ○適切な大きさに切る    ○正しく座っている

# ☆11がつ りにゆうしょく めにゆー☆

ひ に ち	よ う び	ごっくん期(初期～5・6か月～)		もぐもぐ期(中期～7・8か月～)		かみかみ期(後期～9・10・11か月～)		ぱくぱく期(完了期～12～18か月～)		
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	
2 16	げつ	つぶしがゆ ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とりささみのうすくずに ほぐし にんじんのきんぴら きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぶたにくのてりやき きざみ きんぴらごぼう きざみ りんご	みるく 200 おかし	ぎゅうにゆう いしがきまんじゅう
4	すい	つぶしがゆ ふのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくずに つぶし だいこんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とりささみのうすくずに ほぐし きゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりにくのねぎしおやき きざみ れんこんさらだ きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゆう まかろにのごまあえ
5 19	もく	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) こうやどうふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) とりささみのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	にこみうどん(にんじん・たまねぎ) きゅうりとにんじんのあえもの きざみ まっしゅぽてと みるく 80	みるく 200 おかし	つなとたまねぎのすばげってい きざみ こーるすろーさらだ きざみ まっしゅぽてと	みるく 200 おかし	ぎゅうにゆう ちきんらいす
7 21	ど	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる しろみざかなのうすくずに つぶし だいこんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる しろみざかなのうすくずに ほぐし だいこんのそぼろに つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぶりのしょうがやき きざみ だいこんのそぼろに きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゆう ぼたぼたやき はーべすと
9	げつ	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん いりどうふ きざみ きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん まーぼーあつあげ きざみ きゃべつのしらすあえ きざみ かき	みるく 200 おかし	ぎゅうにゆう ひじきおこわ
10 24	か	つぶしがゆ ふのペーすと はくさいのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくずに つぶし はくさいのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とりささみのうすくずに ほぐし はくさいのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりにくのごまみそやき きざみ はくさいのゆずあえ きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゆう ふかしいも
11 25	すい	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん しろみざかなのうすくずに ほぐし きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さけのもみじやき きざみ のりあえ きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゆう うすやきせんべい ほしいも
12 26	もく	つぶしがゆ ふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とうにゆうしちゅー きざみ きゃべつときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 12:ぼーくかれー きざみ 26:とうにゆうしちゅー きざみ しょうゆふれんちさらだ きざみ りんご	みるく 200 おかし	ぎゅうにゆう ぐれーぶぜりー むぎふあー
14 28	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと ぶろっこりーのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくずに つぶし ぶろっこりーのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ ぶたももにくのうすくずに きざみ ぶろっこりーのまよねーすあえ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぼーくびーんす きざみ ぶろっこりーのまよねーすあえ きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゆう ろーるかすてら
17 30	か げつ	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる しろみざかなのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる しろみざかなのうすくずに ほぐし ほうれんそうのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さばのみそに ほぐし おひたし きざみ かき	みるく 200 おかし	とうにゆう れもんよーぐるとぜりー
18	すい	つぶしがゆ ふのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ とりればーのうすくずに つぶし だいこんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とりればーのうすくずに きざみ きゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ればーのたつたあげ きざみ れんこんさらだ きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゆう まかろにのごまあえ
27	か	ぱんがゆ ふのペーすと さつまいものペーすと みるく 160	みるく 200	ぱんがゆ ふのうすくずに つぶし さつまいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくぱん やきころつけ きざみ ほいるきゃべつ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくぱん やきころつけ きざみ ほいるきゃべつ きざみ かき	みるく 200 おかし	ぎゅうにゆう ひじきおこわ
6 13 20	きん	にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		

😊 11がつ めにゅー 😊

げつ 2	か 3	すい 4	もく 5	きん 6	ど 7
ごはん ぶたにくのてりやき きんぴらごぼう みそしる(はくさい・えのき・なまあげ) りんご	<b>おやすみ</b>	ごはん とりにくのねぎしおやき れんこんさらだ みそしる(だいこん・こまつな)	きのこすばげってい まつしゅぼてと こーるすろーさらだ	<b>にじいろめにゅー</b>  <b>ねぱーる</b>	ごはん ぶりのしょうがやき だいこんのそぼろに すましじる(わかめ・しめじ・たまねぎ)
ぎゅうにゅう いしがきまんじゅう		ぎゅうにゅう まかろにのごまあえ	ぎゅうにゅう ちきんらいす		ぎゅうにゅう ぼたぼたやき はーべすと
9	10	11	12	13	14
ごはん まーぼーあつあげ きゃべつのごぶしらすあえ みそしる(さつまいも・たまねぎ) かき	ごはん とりにくのごまみそやき はくさいのゆずあえ たいしょうきんときのにまめ みそしる(じゃがいも・ほうれんそう)	ごはん さけのもみじやき のりあえ とんじる	ざっこくまい ぼーくかれー ふれんちさらだ  りんご	<b>にじいろめにゅー</b>  <b>中国</b>	ごはん ぼーくびーんず ぶろっこりーのまよねーずあえ はるさめやさいすーぶ
ぎゅうにゅう ひじきおこわ	ぎゅうにゅう ふらいどおさつ	ぎゅうにゅう ほしいも うすやきせんべい いりこ	ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー むぎふぁー		ぎゅうにゅう ろーるかすてら
16	17	18	19	20	21
ごはん ぶたにくのてりやき きんぴらごぼう みそしる(はくさい・えのき・なまあげ) りんご	ごはん さばのみそに おひたし よしのじる かき	ごはん れぼーのかれーあげ れんこんさらだ みそしる(だいこん・もやし・こまつな) なし	きのこすばげってい まつしゅぼてと こーるすろーさらだ	<b>にじいろめにゅー</b>  <b>たい</b>	ごはん ぶりのしょうがやき だいこんのそぼろに すましじる(わかめ・しめじ・たまねぎ)
ぎゅうにゅう いしがきまんじゅう	とうにゅう れもんよーぐるとぜりー	ぎゅうにゅう まかろにのごまあえ	ぎゅうにゅう ちきんらいす		ぎゅうにゅう ぼたぼたやき はーべすと
23	24	25	26	27	28
<b>おやすみ</b>	ごはん とりにくのごまみそやき はくさいのゆずあえ たいしょうきんときのにまめ みそしる(じゃがいも・ほうれんそう)	ごはん さけのもみじやき のりあえ とんじる	ざっこくまい とうにゅうしちゅー ふれんちさらだ	しよくぼん さつまいものやきころつけ ぼいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ かき	ごはん ぼーくびーんず ぶろっこりーのまよねーずあえ はるさめやさいすーぶ
	ぎゅうにゅう ふらいどおさつ	ぎゅうにゅう ほしいも うすやきせんべい いりこ	ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー むぎふぁー	ぎゅうにゅう ひじきおこわ	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
30					
ごはん さばのみそに おひたし よしのじる					
ぎゅうにゅう れもんよーぐるとぜりー					