

# きゅうしょくだより

2021.11.01



## 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。



**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

☆ 食べている時の音を聞いてみよう。

もやし



『 ママのしゃきしゃき 聞こえる? 』  
『 OOO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。

☆ 『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か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 噛める量が良いと言われています。

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      ○正しく座って食べる



# ☆11がつ りにゆうしょく めにゆー☆

じょきょしょく

● = ぶたにくをつかう めにゆー です。とりにくにかわります。

ち び ぐ い	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~)		ばくばく期 (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
1 15 げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ 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 やさいすーぶ とりささみのうすくすに 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 とうにゅうしちゆー きざみ にんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 1: <b>ぼーくかれー</b> きざみ ● 15: ちきんかれー きざみ きりほしだいこんのさらだ きざみ りんご	ぎゅうにゅう だいがくいも
2 16 か	つぶしがゆ うすいすましじる 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 すましじる しろみざかなのうすくすに 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 すましじる しろみざかなのうすくすに ほくし にんじん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 すましじる ぶりのしょうがやき ほくし もやしのあえもの きざみ にまめ つぶし	ぎゅうにゅう くすもち
4 18 もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ 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	おかゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくすに 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 やさいすーぶ こうやどうふのやわらかに まっしゅぽてと みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん やさいすーぶ <b>ちりこんかーん</b> きざみ ● まっしゅぽてと りんご	ぎゅうにゅう きのこごはん
5 19 きん	ばんがゆ うすいやさいすーぶ 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	ばんがゆ やさいすーぶ ふのうすくすに 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	しょくばん とうにゅうこーんすーぶ やきころっけ きざみ ぶろっこりーのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうにゅうこーんすーぶ <b>やきころっけ</b> きざみ ● ぶろっこりーのまよねーすあえ きざみ かき	ぎゅうにゅう ごましお おにぎり
6 20 ど	つぶしがゆ うすいみそしる 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 みそしる しろみざかなのうすくすに 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 みそしる しろみざかなのうすくすに ほくし にんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる やきざかな (さば) ほくし もやしのさんばいす きざみ	ぎゅうにゅう えだまめ つなおにぎり ぶるーん
8 22 げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ きぬどうふのうすくすに 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 やさいすーぶ いりどうふ にんじん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 やさいすーぶ <b>まーぼーあつあげ</b> きざみ ● ばんさんすう きざみ かき	ぎゅうにゅう きのこばすた ●
9 か	つぶしがゆ うすいみそしる 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 みそしる とりればーのうすくすに 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 みそしる とりればーのうすくすに きざみ にんじん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 みそしる <b>ればーかつ</b> きざみ ● ごぼうさらだ きざみ かき	ぎゅうにゅう くれーぶぜりー
10 24 すい	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくすに 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 みそしる とりささみのうすくすに ほくし ほうれんそうとにんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん <b>とんじる</b> ● とりにくのねぎしおやき きざみ しらあえ きざみ りんご	ぎゅうにゅう ほしいも ぼたぼたやき
11 25 もく	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくすに 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 みそしる しろみざかなのうすくすに ほくし にんじん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 みそしる しゃけのもみじやき ほくし れんこんのすのもの きざみ	ぎゅうにゅう いしがき まんじゅう
13 27 ど	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくすに 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 みそしる ぶたももにくのうすくすに きざみ きゃべつとにんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる <b>ぶたにくのBBQやき</b> きざみ ● こーるすろーさらだ きざみ	ぎゅうにゅう しゃけおにぎり ぶるーん
17 30 か	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと さつまいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくすに 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	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくすに ほくし にんじんのそてー きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる <b>ぶたにくのてりやき</b> きざみ ● きんぴらごぼう きざみ かき	ぎゅうにゅう いんでいあん すばげていー
29 げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ 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 やさいすーぶ とりささみのうすくすに 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 さつまいものとうにゅうしちゆー きざみ きゃべつとにんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さつまいものしちゆー ひじきのちゅうかさらだ きざみ みかん	じょあ きなこの ふれんちとーすと
12 26 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 1	か 2	すい 3	もく 4	きん 5	ど 6
ざっこくまい ぼーくかれー きりほしだいごんのさらだ  りんご	ごはん ぶりのしょうがやき もやしのりあえ にまめ すましじる(えのきだけ・わかめ)	<b>おやすみ</b>	ごはん ちりごんかーん まっしゅぽてと ごんそめすーぶ りんご	しょくばん さつまいものやきころっけ ぶろっこりーさらだ とうにゅうごーんすーぶ かき	ごはん さばのしおやき もやしのさんばいず みそしる(あぶらあげ・ねぎ・ほうれんそう)
ぎゅうにゅう だいがくいも	ぎゅうにゅう くずもち		ぎゅうにゅう きのこごはん	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり	ぎゅうにゅう えだまめつなおにぎり ぶるーん
8	9	10	11	12	13
ごはん まーぼーあつあげ ばんさんすう やさいすーぶ かき	ごはん れぼーかつ ごぼうさらだ みそしる(だいごん・えのきだけ)	ごはん とりにくのねぎしおやき しらあえ とんじる りんご	ごはん しゃけのもみじやき れんごんのすのもの みそしる(しめじ・きゃべつ)	<b>にじいろめにゅー ちゅうごく</b>	ごはん ぶたにくのぼーべきゅーそーすやき こーるすろーさらだ みそしる(きぬどうふ・こまつな・わかめ)
ぎゅうにゅう きのこすばげってい	ぎゅうにゅう くれーぶぜりー	ぎゅうにゅう ほしいも ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう いしがきまんじゅう		ぎゅうにゅう しゃけおにぎり ぶるーん
15	16	17	18	19	20
ざっこくまい ちきんかれー きりほしだいごんのさらだ  りんご	ごはん ぶりのしょうがやき もやしのりあえ にまめ すましじる(えのきだけ・わかめ)	ごはん ぶたにくのてりやき きんびらごぼう みそしる(さつまいも・たまねぎ) かき	ごはん ちりごんかーん まっしゅぽてと ごんそめすーぶ りんご	しょくばん さつまいものやきころっけ ぶろっこりーさらだ とうにゅうごーんすーぶ かき	ごはん やきざかな(さば) もやしのさんばいず みそしる(あぶらあげ・ねぎ・ほうれんそう)
ぎゅうにゅう だいがくいも	ぎゅうにゅう くずもち	ぎゅうにゅう いんでいあんすばげってい	ぎゅうにゅう きのこごはん	ぎゅうにゅう ごましおおにぎり	ぎゅうにゅう えだまめつなおにぎり ぶるーん
22	23	24	25	26	27
ごはん まーぼーあつあげ ばんさんすう やさいすーぶ かき	<b>おやすみ</b>	ごはん とりにくのねぎしおやき しらあえ とんじる りんご	ごはん しゃけのもみじやき れんごんのすのもの みそしる(しめじ・きゃべつ)	<b>にじいろめにゅー ねばーる</b>	ごはん ぶたにくのぼーべきゅーそーすやき こーるすろーさらだ みそしる(きぬどうふ・こまつな・わかめ)
ぎゅうにゅう きのこすばげってい		ぎゅうにゅう ほしいも ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう いしがきまんじゅう		ぎゅうにゅう しゃけおにぎり ぶるーん
29	30				
ごはん さつまいものとうにゅうしちゅー ひじきのちゅうかさらだ  みかん	ごはん ぶたにくのてりやき きんびらごぼう みそしる(さつまいも・たまねぎ) かき				
ぎゅうにゅう きなこのふれんちとーすと	ぎゅうにゅう いんでいあんすばげってい				