

# きゅうしょくだより

2022.11.01



## 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？

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。

きゅうりのスライス



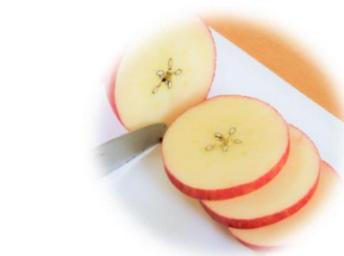
☆ お口の中で、あつまれ 出来るかな？

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。



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

○正しく座って食べる



# ★ 11がつ りにゅうしょく めにゅー ★

2022.11.01

ひにち	ようび	ごっくん期		もぐもぐ期		かみかみ期		ぱくぱく期	
		ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ
1 15	か	ばんがゆ ふのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	ばんがゆ ふのうすくすに ぶろっこりーのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくぼん とりはんばーぐのうすくすに ぶろっこりーのしおゆで やさいすーぶ(にんじん) みるく 80	みるく 200 おかし	しょくぼん にこみとりはんばーぐ ぶろっこりーのしおゆで にんじんのぼたーじゅすーぶ ばなな&おれんじ	りんごじゅーす Arroz con leche あろーすこんれちえ
2 16	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 うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ 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 みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん しろみざかなのうすくすに にんじんのきんぴら きざみ みそしる(さといも) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぶりとだいこんのかさねに きんぴらごぼう きざみ みそしる(さといも・ながねぎ) か き	ぎゅうにゅう しゅがーくつきー せんべい
4 18	きん	つぶしがゆ ふのペーすと じゃがいも・たまねぎのペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ ささみのうすくすに つぶし じゃがいも・たまねぎのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん ささみのとうにゅうしちゅー にんじんときゅうりのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みるくちきんかれー ひじきのちゅうかさらだ りんご	ぎゅうにゅう りんごぜりー
5 19	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと さつまいものペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに さつまいものやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん こうやどうふのうすくすに さつまいものあまに わかめすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん なまあげのあんかけ さつまいものあまに わかめすーぶ みかん	ぎゅうにゅう れーすんばん
7 21	げつ	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと かぶのペーすと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに かぶのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん ふたにくのうすくすに かぶのあますづけ みそしる(とうふ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ふたにくのかれーてんぶら かぶのあますづけ みそしる(とうふ) か き	ぎゅうにゅう ばななの とうにゅうけーき
8 22	か	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふのうすくすに ぶろっこりーのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん きぬどうふとはくさいのうまに ぶろっこりーのちゅうかあえ きざみ はるさめすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん なまあげとはくさいのうまに ぶろっこりーのちゅうかあえ はるさめすーぶ ばなな&おれんじ	ぎゅうにゅう ちんびん
9 30	すい	ばんがゆ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	ばんがゆ ささみのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくぼん とうにゅうちきんしちゅー みるく 80	みるく 200 おかし	しょくぼん&ろーるばん とうにゅうちきんしちゅー か き	ぎゅうにゅう ひじきおこわ
10 24	もく	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと じゃがいものペーすと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ しろみざかなのうすくすに つぶし じゃがいものやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん しろみざかなのうすくすに じゃがいものそてー みそしる(こまつな) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん しゃけのもみじやき じゃがいものそてー みそしる(きりほしだいこん・こまつな) ばなな&おれんじ	のむよーぐると かりんとう せんべい
11 25	きん	うどんのくたくたに こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに こうやどうふのうすくすに きゃべつのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	うどんのやわらかに こうやどうふのうすくすに ゆできゃべつ みるく 80	みるく 200 おかし	しょうゆらーめん やきぎょうざ りんご	ぎゅうにゅう ふかしいも
12 26	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ ささみのうすくすに つぶし ほうれんそうのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん ささみのうすくすに ほうれんそうのそてー やさいすーぶ(きゃべつ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりにくのまとに ほうれんそうのそてー きゃべつのすーぶ みかん	ぎゅうにゅう いちごじゃむ さんど
14 28	げつ	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ ささみのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん ささみのうすくすに きりほしだいこんのものも きざみ みそしる 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 きりほしだいこんのものも みそしる か き	ぎゅうにゅう かすてら
17 もく	もく	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと うすい みそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ とりればーのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とりればーのうすくすに きゅうりとにんじんのすのもの みそしる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ふたればーのたつたあげ れんこんのすのもの みそしる(かぶ) ばなな&おれんじ	ぎゅうにゅう いもようかん
29 か	か	つぶしがゆ ふのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすい やさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに ぶろっこりーのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん ふわふわおむれつ さんしょくさらだ きざみ みねすとろーね みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とうにゅうつなきっしゅ さんしょくさらだ みねすとろーね	ぎゅうにゅう あんこくつきー



# 11がつ めにゅー



2022.11.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
	1	2	3	4	5
	しょくばん にこみ とり はんぱーぐ ぶろっこりー の しおゆで ふうらいど ほてと にんじんの ほたーじゅすーぶ ばなな&おれんじ	むぎごはん ぶり と だいこん の かさねに きんぴらごぼう みそしる (さといも・ながねぎ) か き		むぎごはん ちきんかれー ひじきの ちゅうかさらだ りんご	ごはん なまあげ の きのこあんかけ さつまいも の あまに わかめすーぶ みかん
	りんごじゅーす Arroz con leche ゾーす こんれちえ (ペーおこめのみるくに)	ぎゅうにゅう ふの しゅがーくつきー うすやしきせんべい		ぎゅうにゅう りんごぜりー	ぎゅうにゅう れーすんぱん
7	8	9	10	11	12
ごはん ぶたにく の かれーてんぶら かぶの あますづけ みそしる (とうふ・なめこ) か き	むぎごはん なまあげ と はくさい の うまに ぶろっこりー の ちゅうかあえ はるさめすーぶ ばなな&おれんじ	しょくばん & ゾーるばん とうにゅう ちきんしちゅー か き	むぎごはん しゃけ の もみじやき じゃがいも と こーん の そてー みそしる (きりぼしだいこん・こまつな) ばなな&おれんじ	しょうゆらーめん やきぎょうざ (とりにく) りんご	ごはん とりにく の とまとに ほうれんそう と まいだけ の そてー きゃべつ と こーん の すーぶ みかん
ぎゅうにゅう ばなな とうにゅう けーき	ぎゅうにゅう ちんびん (おきなわの こくとうくれーぶ)	ぎゅうにゅう ひじきおこわ	のむよーぐると こくとうかりんとう ばかうけせんべい	ぎゅうにゅう ふかしいも (さつまいも)	ぎゅうにゅう いちご じゃむさんど
14	15	16	17	18	19
ごはん とりにく の ねぎしおやき きりぼしだいこん の にも みそしる (ふ・たまねぎ) か き	しょくばん にこみ とり はんぱーぐ ぶろっこりー の しおゆで ふうらいど ほてと にんじんの ほたーじゅすーぶ ばなな&おれんじ	むぎごはん ぶり と だいこん の かさねに きんぴらごぼう みそしる (さといも・ながねぎ) か き	ごはん ぶたればー の たつたあげ れんこん の すのもの みそしる (かぶ・えのき) ばなな&おれんじ	むぎごはん ちきんかれー ひじきの ちゅうかさらだ りんご	ごはん なまあげ の きのこあんかけ さつまいも の あまに わかめすーぶ みかん
ぎゅうにゅう かすてら	りんごじゅーす Arroz con leche ゾーす こんれちえ (ペーおこめのみるくに)	ぎゅうにゅう ふの しゅがーくつきー うすやしきせんべい	ぎゅうにゅう いもようかん	ぎゅうにゅう りんごぜりー	ぎゅうにゅう れーすんぱん
21	22	23	24	25	26
ごはん ぶたにく の かれーてんぶら かぶの あますづけ みそしる (とうふ・なめこ) か き	むぎごはん なまあげ と はくさい の うまに ぶろっこりー の ちゅうかあえ はるさめすーぶ ばなな&おれんじ		むぎごはん しゃけ の もみじやき じゃがいも と こーん の そてー みそしる (きりぼしだいこん・こまつな) ばなな&おれんじ	しょうゆらーめん やきぎょうざ (とりにく) りんご	ごはん とりにく の とまとに ほうれんそう と まいだけ の そてー きゃべつ と こーん の すーぶ みかん
ぎゅうにゅう ばなな とうにゅう けーき	ぎゅうにゅう ちんびん (おきなわの こくとうくれーぶ)		のむよーぐると こくとうかりんとう ばかうけせんべい	ぎゅうにゅう ふかしいも (さつまいも)	ぎゅうにゅう いちご じゃむさんど
28	29	30			
ごはん とりにく の ねぎしおやき きりぼしだいこん の にも みそしる (ふ・たまねぎ) か き	ごはん とうにゅう つな きっしゅ さんしょく さらだ みねすとろーね ばなな&おれんじ	しょくばん & ゾーるばん とうにゅう ちきんしちゅー か き			
ぎゅうにゅう かすてら	ぎゅうにゅう てづくり あんこくつきー	ぎゅうにゅう ひじきおこわ			