

きゅうしょくだより

2024.11.01



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 ★

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	きん	つぶしがゆ 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 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 れんこんのすのもの みそしる(きりぼしだいこん) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりむねにくのかおりあげ れんこんのすのもの みそしる(なまあげ・こまつな) りんご	ぎゅうにゅう いもようかん
2 16	ど	つぶしがゆ ふのペーすと さつまいものペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに さつまいものやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん ぶたにくのうすくすに きりぼしだいこんのさらだ みそしる(こまつな) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぶたにくのてりやき かぶのあますづけ みそしる(さつまいも・こまつな) おれんじ	ぎゅうにゅう はーべすと まがりせんべい
5 19	か	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと 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 きぬ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 きぬどうふのうすくすに 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 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) おれんじ	ぎゅうにゅう ばんぶていんぐ
6 20	すい	ばんがゆ ふのペーすと じゃがいものペーすと 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 とまとのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくばん ささみのうすくすに めきしかんさらだ とうにゅうぼたーじゅ みるく 80	みるく 200 おかし	ばたーろーる ろーすとちきん めきしかんさらだ とうにゅうぼたーじゅ りんご	ぎゅうにゅう ふるーつ かんてん くらっかー
7 21	もく	うどんのくたくたに こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと うすいすましじる みるく 160	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 にんじんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	うどん こうやどうふのうすくすに にんじんのやわらかに すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	はりはりごはん おきなわそば おれんじ	とうにゅう あまがし
8 22	きん	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと こまつなのペーすと 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 こまつなのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん さけのもみじやき こまつなのにも みそしる(こまつな) みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん さけのもみじやき ごぼうのあまからあげ みそしる(こまつな) りんご	ぎゅうにゅう いなりずし
9 30	ど	つぶしがゆ 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	おかゆ 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	なんはん ふのうすくすに しおだれきゃべつ みそしる(さつまいも) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん なまあげのときに しおだれきゃべつ みそしる(さつまいも・ながねぎ) おれんじ	ぎゅうにゅう ぼうむくーへん
11 25	げつ	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 ささみのうすくすに 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 ささみのうすくすに ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) やさいすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん ばたーちきん ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) かき	ぎゅうにゅう りんごじゅーす くらっかー
12 26	か	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと だいこんのペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに だいこんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん こうやどうふのうすくすに さつまいものれもんに すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん こうやどうふのあげに さつまいものれもんに さわにわん おれんじ	ぎゅうにゅう せんべい うえはーす
13 27	すい	つぶしがゆ ふのペーすと にんじんのペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに にんじんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん ふわふわだしまきたまご にんじんのやわらかに すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ねぎみそのたまごやき きんぴらごぼう すましじる りんご	ぎゅうにゅう きなこいり むしばん
14 28	もく	ばんがゆ しろみざかなのペーすと きゃべつのペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	ばんがゆ しろみざかなのうすくすに きゃべつのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくばん かじきまぐろのかれーぐらたん さわーくらふと みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん かじきまぐろのかれーぐらたん さわーくらふと おれんじ	ぎゅうにゅう ちきんらいす
18 げつ	げつ	つぶしがゆ ふのペーすと きゃべつのペーすと 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 きゃべつのやわらかに 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 はわいあんさらだ やさいすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ADOBO はわいあんさらだ かき	ぎゅうにゅう せんべい ちよいす
29 きん	きん	つぶしがゆ 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 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 れんこんのすのもの みそしる(きりぼしだいこん) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぶたればーのかおりあげ れんこんのすのもの みそしる(きりぼしだいこん) りんご	ぎゅうにゅう いもようかん

😊 11がつ めにゅー 😊

2024.11.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
				1	2
				ごはん とりむねにくのかおりあげ れんこんのすのもの みそしる(なまあげ・きりほし) りんご	ごはん ぶたにくのごまてりやき きりほしだいこんのさらだ みそしる(さつまいも・こまつな) おれんじ
				ぎゅうにゅう いもようかん	ぎゅうにゅう はーべすと まがりせんべい
4	5	6	7	8	9
	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) おれんじ	ろーるばん ろーすとちきん めきしかんさらだ とうにゅうぼたーじゅ	はりはりごはん おきなわそば (おきなわのぶたばらにそば) おれんじ	むぎごはん さけのもみじやき ごぼうのあまからあげ みそしる(たけのこ・こまつな) りんご	ごはん なまあげのときに しおだれきゃべつ みそしる(さつまいも・ながねぎ) おれんじ
	ぎゅうにゅう ばんぶていんぐ	ぎゅうにゅう ふるーつかんてん くらっかー	ちょうせいとうにゅう あまがし (おきなわのむぎいりぜんざい)	ぎゅうにゅう いなりすし	ぎゅうにゅう ぼうむくーへん
11	12	13	14	15	16
むぎごはん ばたーちきん ゆでやさい (ぶろっこりー・にんじん) かき	ごはん こうやどうふのあげに さつまいものれもんに さわにわん おれんじ	ごはん ねぎみそのたまごやき きんぴらごぼう すましじる (そうめん・ほししいたけ・ねぎ) りんご	しょくばん かじまぐろのかれーぐらたん さわーくらふと おれんじ	ごはん とりむねにくのかおりあげ れんこんのすのもの みそしる(なまあげ・きりほし) りんご	ごはん ぶたにくのごまてりやき きりほしだいこんのさらだ みそしる(さつまいも・こまつな) おれんじ
ぎゅうにゅう りんごぜりー くらっかー	ぎゅうにゅう うすやきせんべい うえはーす	ぎゅうにゅう きなこいりむしばん	ぎゅうにゅう ちきんらいす	ぎゅうにゅう いもようかん	ぎゅうにゅう はーべすと まがりせんべい
18	19	20	21	22	23
ごはん Adobo (あどぼ) (ふいりびんのとりにくとやさいのにも) はわいあんさらだ かき	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) おれんじ	ろーるばん ろーすとちきん めきしかんさらだ とうにゅうぼたーじゅ りんご	はりはりごはん おきなわそば (おきなわのぶたばらにそば) おれんじ	むぎごはん さけのもみじやき ごぼうのあまからあげ みそしる(たけのこ・こまつな) りんご	
ぎゅうにゅう いりこ(あおのりいため) あまからせんべい・ちょいす	ぎゅうにゅう ばんぶていんぐ	ぎゅうにゅう ふるーつかんてん くらっかー	ちょうせいとうにゅう あまがし (おきなわのむぎいりぜんざい)	ぎゅうにゅう いなりすし	
25	26	27	28	29	30
むぎごはん ばたーちきん ゆでやさい (ぶろっこりー・にんじん) かき	ごはん こうやどうふのあげに さつまいものれもんに さわにわん おれんじ	ごはん ねぎみそのたまごやき きんぴらごぼう すましじる (そうめん・ほししいたけ・ねぎ) りんご	しょくばん かじまぐろのかれーぐらたん さわーくらふと おれんじ	ごはん ぶたればーのかおりあげ れんこんのすのもの みそしる(なまあげ・きりほし) りんご	ごはん なまあげのときに しおだれきゃべつ みそしる(さつまいも・ながねぎ) おれんじ
ぎゅうにゅう りんごぜりー くらっかー	ぎゅうにゅう うすやきせんべい うえはーす	ぎゅうにゅう きなこいりむしばん	ぎゅうにゅう ちきんらいす	ぎゅうにゅう いもようかん	ぎゅうにゅう ぼうむくーへん