

きゅうしょくだより

2025.1 1.01



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? 』

『 ○○○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



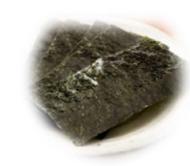
プチトマト



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 29	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 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 こうやどうふのうすくすに さつまいものあまに みそしる(きりぼし) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりもものかれーやき さつまいものあまに みそしる(きりぼし・こまつな) おれんじ	ぎゅうにゅう ぶどうばん
4 18	か	つぶしがゆ ふのペーすと にんじんのペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	おかゆ とり ささみのうすくすに にんじんのやわらかに やさしいじる みるく 120	みるく 200	なんはん とり ささみのしちゅー きりぼしだいこんのさらだ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ちきんかれー きりぼしだいこんのさらだ おれんじ	ぎゅうにゅう りんごぜりー
5 19	すい	ばんがゆ きぬどうふのペーすと さつまいものペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	ばんがゆ きぬどうふのうすくすに さつまいものやわらかに やさしいじる みるく 120	みるく 200	しょくばん おからはんぱーくのうすくすに さつまいものふれんちさらだ やさしいじる みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん れんこんのおからはんぱーく さつまいものふれんちさらだ ばなな	ぎゅうにゅう ぶりん
6 20	もく	うどんのくたくたに しろみざかなのペーすと 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	うどんのやわらかに しろみざかなのうすくすに だいこんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	うどん しろみざかなのうすくすに だいこんのやわらかに すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	さわにうどん かじきのてんぷら か き	ぎゅうにゅう りんごと さつまいもけーき
7	きん	つぶしがゆ ふのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	おかゆ とり ささみのうすくすに ぶろっこりーのやわらかに やさしいじる みるく 120	みるく 200	なんはん とり ささみのうすくすに ぶろっこりーのちゅうかあえ はくさいすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりももとごぼうのいために ぶろっこりーのちゅうかあえ はくさいすーぶ りんご	ぎゅうにゅう こくとうばん
8 22	ど	つぶしがゆ 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	おかゆ 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	なんはん こうやどうふのうすくすに きゃべつときゅうりのあえもの みそしる(きりぼし) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりもものてりやき きゃべつときゅうりのこぶあえ みそしる(きりぼし・こまつな) おれんじ	ぎゅうにゅう ぼうむくーへん
10	げつ	つぶしがゆ ふのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	おかゆ とり ささみのうすくすに ぶろっこりーのやわらかに やさしいじる みるく 120	みるく 200	なんはん Aji de gallina (あひてがじーな) ゆでぶろっこりー・にんじん みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん Aji de gallina (あひてがじーな) ゆでぶろっこりー・にんじん りんご	ぎゅうにゅう さつまいもち
11 25	か	うどんのくたくたに こうやどうふのペーすと さつまいものペーすと 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 さつまいものやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	うそん こうやどうふのうすくすに さつまいものやわらかに すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	しょうゆらーめん だいののかきあげ ばなな	ぎゅうにゅう こくとうむしばん
12 26	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 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 なっとうじる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さけのもみじやき れんこんのきんぴら なっとうじる か き	ぎゅうにゅう まかろにみたらし
13 27	もく	ばんがゆ こうやどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	ばんがゆ こうやどうふのうすくすに ほうれんそうのやわらかに やさしいじる みるく 120	みるく 200	しょくばん ほうれんそうのぐらたん きゃべつのごんそめすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん ほうれんそうのぐらたん きゃべつのごんそめすーぶ ばなな	ぎゅうにゅう どらいかれー
14 28	きん	つぶしがゆ ふのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすいすましじる 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 すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん はんぱーく・たまごやき ゆでぶろっこりー・にんじん みるく 80	みるく 200 おかし	★おべんとうばす★ おにぎり・はんぱーく・たまごやき ゆでぶろっこりー&にんじん・とまと みかん	ぎゅうにゅう なほりたん
17	げつ	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと はくさいのペーすと 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 はくさいのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん つないりたまごやき にんじんのにも みそしる(はくさい) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん つないりたまごやき ひじきのいりに みそしる(はくさい・あぶらあげ) ばなな	ぎゅうにゅう とうにゅうもち
21	きん	つぶしがゆ ふのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすいやさいじる 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 やさしいじる みるく 120	みるく 200	なんはん とりればーのうすくすに ぶろっこりーのちゅうかあえ はくさいすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりればーのいために ぶろっこりーのちゅうかあえ はくさいすーぶ りんご	ぎゅうにゅう こくとうばん

★ 11がつ めにゅー ★

2025.11.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
					1 ごはん とりむねのかれーやき さつまいものあまに みそしる(きりぼし・こまつな) おれんじ
					ぎゅうにゅう ぶどうばん
3	4	5	6	7	8
	ごはん ちきんかれー きりぼしだいこんのさらだ おれんじ	しょくばん れんこんのおからはんぱーぐ さつまいもふれんちさらだ ばなな	さわにうどん かじきのてんぷら かき	ごはん とりもものいために ぶろっこりーのちゅうかあえ はくさいすーぷ りんご	ごはん とりもものてりやき きゃべつときゅうりのこぶあえ みそしる(きりぼし・こまつな) おれんじ
	ぎゅうにゅう りんごぜりー	ぎゅうにゅう ぶりん うえはーず	ちょうせいとうにゅう りんごとさつまいものけーき	ぎゅうにゅう こくとうばん	ぎゅうにゅう ばうむくーへん
10	11	12	13	14	15
ごはん Aji de gallina (あひでがじーな) (ペーとりにくのくりーむに) ゆでぶろっこりー・にんじん りんご	しょうゆらーめん だいすのかきあげ ばなな	ごはん さけのもみじやき れんこんのきんびら なっとうじる (なっとう・とうふ・なめこ・ねぎ) かき	しょくばん ほうれんそうのぐらたん きゃべつすーぷ ばなな	★おべんとうばす★ おにぎり はんぱーぐ・たまごやき ゆでぶろっこりー&にんじん とまと みかん	ごはん とりむねのかれーやき さつまいものあまに みそしる(きりぼし・こまつな) おれんじ
ぎゅうにゅう さつまいもち	ぎゅうにゅう こくとうむしばん	ぎゅうにゅう まかろにのみたらし	ぎゅうにゅう どらいかれー	ぎゅうにゅう なほりたんすばげていー	ぎゅうにゅう ぶどうばん
17	18	19	20	21	22
ごはん つないりたまごやき ひじきのいりに みそしる(はくさい・あぶらあげ) ばなな	ごはん ちきんかれー きりぼしだいこんのさらだ おれんじ	しょくばん れんこんのおからはんぱーぐ さつまいもふれんちさらだ ばなな	さわにうどん かじきのてんぷら かき	ごはん とりればーのいために ぶろっこりーのちゅうかあえ はくさいすーぷ りんご	ごはん とりもものてりやき きゃべつときゅうりのこぶあえ みそしる(きりぼし・こまつな) おれんじ
ぎゅうにゅう とうにゅうもち	ぎゅうにゅう りんごぜりー	ぎゅうにゅう ぶりん うえはーず	ちょうせいとうにゅう りんごとさつまいものけーき	ぎゅうにゅう こくとうばん	ぎゅうにゅう ばうむくーへん
24	25	26	27	28	29
	しょうゆらーめん だいすのかきあげ ばなな	ごはん さけのもみじやき れんこんのきんびら なっとうじる (なっとう・とうふ・なめこ・ねぎ) かき	しょくばん ほうれんそうのぐらたん きゃべつすーぷ ばなな	★おべんとうばす★ おにぎり はんぱーぐ・たまごやき ゆでぶろっこりー&にんじん とまと みかん	ごはん とりむねのかれーやき さつまいものあまに みそしる(きりぼし・こまつな) おれんじ
	ぎゅうにゅう こくとうむしばん	ぎゅうにゅう まかろにのみたらし	ぎゅうにゅう どらいかれー	ぎゅうにゅう なほりたんすばげていー	ぎゅうにゅう ぶどうばん