

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	牛乳100(未満児)、りんご	2	牛乳100(未満児)、赤ちゃんせんべい	3	牛乳100(未満児)、ウエハース(マンナ)	4	牛乳100(未満児)、マンナ	5	牛乳100(未満児)、ソフトせんべい	6	ビスケット
昼食	御飯、豚大根、磯辺さつま芋、中華スープ(青梗菜・もやし・玉ねぎ)		節分・恵方巻き、鰯(丸干し)、沢煮碗、みかん		御飯、鮭のパン粉焼き、ブロッコリーの白和え、豚汁		御飯、マカロニグラタン、三色ごまあえ、五目煮豆、みかん		御飯、鯖のおろし煮、野菜のかき揚げ、納豆和え		牛乳200、みそ煮込みうどん、キャンディーチーズ、バナナ	
午後	牛乳100、食パン手作りラスク		牛乳100、型抜きビスケット(ベビー型抜き)		牛乳100、せんべい(えびせんべい)		牛乳100、豆乳プリン		牛乳100、薄焼きクッキー(ソーダクラッカー)		甘辛せんべい	
午前	8	牛乳100(未満児)、バナナ	9	牛乳100(未満児)、コーンフレーク	10	牛乳100(未満児)、ポーロ	11		12	牛乳100(未満児)、みかん	13	ソーダクラッカー
昼食	御飯、すきやき風煮、包み揚げ、れんこんマリネ		御飯、スパイシーチキン、ミニおでん、ほうれん草サラダ		御飯、魚の香り焼き、じゃが芋詰め煮、キャロットポタージュ風		建国記念日		御飯、豚カツ、ブロッコリー、ひじきの煮付、具沢山味噌汁		牛乳200、イタリアンスパゲティ、キャンディーチーズ、バナナ	
午後	牛乳100、青菜ビスケット		牛乳100、ソフトかりんとう(ウエハース)		牛乳100、豆ドーナツ				牛乳100、Caせんべい		海苔巻きあられ	
午前	15	牛乳100(未満児)、やさいせんべい	16	牛乳100(未満児)、caウエハース	17	牛乳100(未満児)、マンナ	18	牛乳100(未満児)、えびせんべい	19	牛乳100(未満児)、りんご	20	ウエハース(マンナ)
昼食	御飯、焼き魚、ブロッコリー、筑前煮、白菜コーンクリームスープ		御飯、八宝菜、かぼちゃサンド、みかん		味ごはん、ささみのコーンフレークフライ、コールスローサラダ、味噌汁、みかん		御飯、厚揚げの酢豚風、ふろふき大根、そうめん汁		御飯、カレー肉じゃが、わかさぎの香味揚げ、春雨の酢の物		牛乳200、ちゃんぽんめん、キャンディーチーズ、バナナ	
午後	牛乳100、マーブルケーキ		牛乳100、きらす揚げ(ポーロ)		牛乳100、いちごムース		牛乳100、クリームサンドビスケット(ビスケット)		牛乳100、焼き五平		せんべい	
午前	22	牛乳100(未満児)、赤ちゃんせんべい	23		24	牛乳100(未満児)、みかん	25	牛乳100(未満児)、コーンフレーク	26	牛乳100(未満児)、りんご	27	ポーロ
昼食	御飯、サーモン豆乳シチュー、照り焼きチキン、白菜とりんごの甘酢和え		天皇誕生日		御飯、鯖の味噌煮、マカロニサラダ、れんこん汁、チーズ(未満児なし)		御飯、ポテトコロッケ、温野菜、切干大根煮付、味噌汁(豆腐、なめこ、青菜)		御飯、麻婆豆腐、ししゃものパン粉焼き、ブロッコリーののり和え		牛乳200、焼きうどん、キャンディーチーズ、バナナ	
午後	牛乳100、クッキー(マンナ)				牛乳100、コーン菓子		牛乳100、げんこつ		牛乳100、揚げあられ(やさいせんべい)		せんべい	

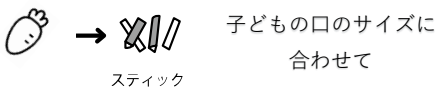
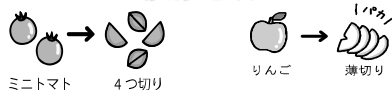
よく噛むことで表情も変わる・・・?

早食い・よく噛まないことで困っている保護者の声を耳にします。

【噛むこと】は生まれながらに備わっているものではなく、学習することで身につけていきます。幼児期は噛む力を育てる大切な時期です。

子供にとって食べにくい食品は丸のみや膜噛、好き嫌いの原因になることがあります

切り方の工夫



よく噛めるようになると・・・
口周りの筋肉が発達し
表情も豊かになります

いいこといっぱい!!

味覚が育つ 消化を助ける
歯並びをよくする 言葉をはっきりする



上手に噛むことができるかチェックポイント

- 丸のみ 早食い
 噛まないことが丸のみ・早食いにつながります
 食事中的チェックポイント
 □ 口に入れた食べ物が完全になくなるまで次の一口を運ばない
 汁で流し込まない
- 前歯で自分に合った一口量をかじりとれていますか?
 つめこみすぎ
 一口量が多すぎると上手に噛むことができません
 柔らかくしすぎない
 かじりとる!
 ソーセージでかじりとりてみよう
- 唇が閉じた状態で噛むことができますか?
 フチャフチャ
 食べることに集中できていないことも原因の一つ
 □ 口を閉じることで舌を上手に使って食べることができます