



予定献立表



月	火	水	木	金	土
2 ごはん さんま焼き キャベツ酢の物 味噌汁 大学芋 するめ 牛乳	3 文化の日 	4 ごはん 肉じゃが あらめの炒め煮 味噌汁 大根菜おにぎり いりこ お茶	5 ごはん ☆魚の葱味噌焼き さつま芋サラダ キャベツの 豆乳スープ 蒸し里芋 昆布 お茶	6 ごはん 手作りがんも キャベツ磯和え 味噌汁 ジャムサンドパン フルーツ 牛乳	7 きのこスパゲッティ キャベツスープ おかかおにぎり するめ お茶
9 さつま芋ごはん 焼魚 もやしのナムル 味噌汁 きなこ団子 いりこ お茶	10 ごはん 揚げ出し豆腐風 大根酢味噌和え むらくも汁 味噌スコーン フルーツ 牛乳	11 ごはん いり鶏 納豆あえ すまし汁 スイートポテト 昆布 牛乳	12 ごはん さんまごま揚げ 里芋梅サラダ しじみ汁 芋入り大豆いりこ お茶	13 ごはん 手羽元さっぱり煮 キャベツ梅和え わかめスープ 梅おかか海苔巻き するめ お茶	14 炊き込みおこわ 味噌汁 ふかし芋 いりこ お茶
16 ごはん 大根そばろ煮 ねぎ納豆 さつま芋煮物 味噌汁 じゃこ節おにぎり 昆布 お茶	17 ごはん 厚揚げステーキ 里芋サラダ 蒸しブロッコリー 中華風スープ さつま芋重ね煮 するめ 牛乳	18 ごはん 煮魚 大根煮物 糸昆布の炒め煮 味噌汁 ぜんざい いりこ お茶	19 ばら組 食事公開 & 弁当の日	20 ごはん 肉豆腐 炒めなます すまし汁 さつま芋春巻き風 昆布 牛乳	21 焼きそば 味噌汁 おにぎり するめ お茶
23 勤労感謝の日 	24 煮込みうどん 高野の煮物 里芋ごまみそ和え 梅じゃこおにぎり 茹ブロッコリー お茶	25 芋煮会 おにぎり 具たくさん豚汁 なます 黒ゴマ団子 いりこ お茶	26 ごはん 里芋コロッケ レタスとワカメの サラダ もずくスープ 南瓜ロールパン フルーツ 牛乳	27 ごはん 魚の香草焼き 干し大根の煮物 味噌汁 じゃがもち するめ お茶	28 炒飯 わかめスープ ベーグル 昆布 牛乳

～よく噛んで食べよう～

*よく噛むとどうしていいの？

*よく噛むにはどうすればいいの？

- ① 味覚の発達**
うす味でもおいしく感じ、食材素材の持ち味がわかります。
- ② 消化を助ける**
唾液の分泌を高め、消化を助けます。
- ③ 頭の働きをよくする**
脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。記憶力、集中力を高めます。
- ④ 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ**
あごの発達を促します。
- ⑤ ことばの発音がはっきりする**
咀嚼が弱いと発音が悪くなったりします。

*噛む回数を増やす工夫

- ・大きく切る（前歯で噛みきり、奥歯ですりつぶして歯をしっかりと使しましょう。）
- ・歯ごたえを残す（歯ごたえのあるものを選ぶ）
- ・食材の組み合わせ（白米に雑穀や玄米を加えるなど、工夫して噛む回数を増やす）

- ① 食べ方**
空腹感が大事。朝食抜きや早食いは、一気にたくさん食べてしまい、よく噛まずに食べてしまいます。
- ② コミュニケーション**
家族と食事をとることは「楽しいこと」である食事環境を作りだしましょう。心の発育にも大きく影響します。
- ③ 虫歯ゼロ**
歯が痛い、歯が欠けているとしっかり噛むことができないので、虫歯になりにくい生活習慣を作ることが大切。
- ④ 食事時の環境**
 - ・食事時の姿勢をよくする。（猫背は悪い歯並びのもと）
 - ・食事時のテレビは見ない。（見ながら食べると偏った噛み癖がつきやすい）
 - ・食事時の飲み物を置かない。（食べ物もしっかり噛まずに流し食べをすることが多くなる。噛む力が弱い子や食べるのが遅い子に「さっさと食べなさい」とせかすことも流し食べをうながしてしまいます。）
- ⑤ 食材の選び方・調理法**
硬いものだけを食べることがいいわけではなく、噛む回数を増やすことが大切です。

都合により、献立、材料の変更をする場合があります。ご了承ください。
☆印は新メニューです。



11/19（木） ばら組食事公開日 お弁当の日

ばら組以外のクラスはお弁当の用意をお願いします。

11/25（水） 芋煮会

大鍋にさつま芋や里芋を入れた具たくさんの豚汁を園庭で作りますよ。