



のきゅうしょくこんだて



令和6年11月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
				1 魚の胡麻味噌焼き わかめと胡瓜の酢の物 豚汁 牛乳・味噌マドレーヌ	2 チキンカレー スパゲティサラダ ねじりん棒
4< 振替休日 > 	5 白身魚のフライ コールスローサラダ 味噌汁(わかめ) 牛乳・シャムサンドクラッカー	6 みそおでん 鉄分たっぷりサラダ 果物(柿) 牛乳・ふかし芋	7 親子うどん バンバンジーサラダ 昆布の佃煮 ゆかりおにぎり	8 煮魚 切干煮 貝だくさん味噌汁 牛乳・バナナ	9 肉じゃが 味噌汁(厚揚げ) クラッカー
11 根菜の胡麻味噌煮 すまし汁(豆腐) 果物(りんご) 牛乳・ラスク	12 つみ入れ汁 和風サラダ ちりめん納豆 オレンジ寒天	13 オムレツ カミカミサラダ ミネストローネ 牛乳・コーンフレーク	14 野菜ラーメン のり鶏サラダ 鶏そぼろ お赤飯	15 魚ロック 紅白なます もずく汁 牛乳・野菜クラッカー	16 ポトフ 胡麻和え かりんとう
18 チャプチェ 味噌汁(切干大根) 果物(みかん) 牛乳・あべかわマカロニ	19 鯖の塩焼き 土佐和え タイピーエン さつま芋スティック	20 松風焼き ツナサラダ かき玉味噌汁 牛乳・アップルパイ	21 スパゲティミートソース ジュリエンスープ ふりかけ(ごま) ツナとこんぶのおにぎり	22 麻婆豆腐 バンサンスー 果物(みかん) 牛乳・お好み焼き	23< 勤労感謝の日 >
25 BBQ チキン ポテトサラダ クリームシチュー 牛乳・揚げパン	26 団子汁 カリカリしらすのサラダ 栄養納豆 バナナ&りんご	27 鯖の味噌煮 ひじき煮 すまし汁(麩) 牛乳・スコーン	28 味噌ちゃんぽん 香りとえ ちりめん佃煮 おかかおにぎり	29 鯖の竜田揚げ ゴマサラダ 味噌汁(豆腐) 牛乳・焼き芋	30 八宝菜 ナムル 野菜スティック

※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。

小さすぎると逆効果に 食べ物とかむカの関係

離乳期から幼児期は、「舌でつぶす」→「歯ぐきでつぶす」→「前歯でかじる」→「奥歯でつぶす」と、段階を踏んでかむ動きを獲得します。食材を小さくしすぎたり、柔らかくしすぎたりすると、かむ練習ができず、丸のみのくせがつくことも。子どもの歯やそしゃくの状態を保育者と確認し、発達に応じた適正な大きさ・固さに調理していきましょう。

「固い物」ではなく「かむ必要のある物」を

○

根菜

リンゴ

×

固すぎる
せんべい

スルメなど

お祝いでお赤飯を食べるのは...

祝いの席では、よく赤飯が食べられます。これは、昔は赤い色に邪気や厄をはらう力があると信じられていたため、赤飯に入っている豆は、小豆だと皮が破れて縁起が悪いため、破れにくい「ささげ」が使われることもあります。

●食育●

クッキー作りを行います☺

ゆり組：11月12日(火)

さくら組：11月26日(火)

お楽しみに♪

0,1,2歳児以上でも注意!

誤えんに つながる食材

食べ物による誤えんの事故があるとをたちません。気をつけたい食材を確認し、5歳の子であっても、大人と一緒に食べて見守るようにしたり、水分と一緒にとるようにしたりしましょう。

パサつく物

パン類、芋類など。水分と一緒にとって。

丸く、つるっとした物

ミニトマトやブドウは1/4に切って出す。白玉も要注意。

弾力性のある物

しらたきなどは小さく切って。

丸くて固い物

ナッツや固い豆類は5歳頃までとらないようにする。

食事のときの姿勢も大事

眠くなったら
食事は中止

よい姿勢で
誤えんを防ぐ