



月	火	水	木	金	土
<p>☆おしらせ☆ </p> <p><b>9/20(木) お彼岸献立</b> おやつのおはぎを食べます。</p> <p><b>9/28(金) ばら組食事公開・懇談会及びお弁当の日</b> ばら組以外のクラスはお弁当の準備をお願いします。 都合により都合・材料を変更する場合があります。★印は新メニューです。</p>		<p><b>9/21(金)お月見会</b> ばら・いちよう組がお団子を作ります。 エプロン・三角巾の準備をお願いします。 今年は、『中秋の名月』は24日(月)です。きれいなお月さんが見れるといいですね。お家の方で夜空を見上げてみてはどうですか？</p>			<p>1 鶏そぼろごはん 味噌汁</p>
<p>3 ごはん 蒸し鶏 もずく酢 野菜塩スープ</p>	<p>4 ごはん 焼鯖と玉葱の煮物 かぼちゃサラダ 味噌汁(キャベツ)</p>	<p>5 ごはん 手作りがんも 焼ピーマン 冬瓜煮物 じゃこスープ</p>	<p>6 ごはん 魚のにんにく風味焼 なす煮物 むらくも汁</p>	<p>7 ごはん じゃが芋と大豆の煮物 そうめん瓜サラダ 味噌汁(なめこ)</p>	<p>8 炒飯 ワカメスープ</p>
<p>夕焼けおにぎり いりこ お茶</p>	<p>じゃが芋グリル焼 梨 牛乳</p>	<p>★ささげ豆おにぎり かぼちゃ煮物 お茶</p>	<p>黒ゴマ団子 するめ お茶</p>	<p>★かぼちゃ大福 いりこ お茶</p>	<p>梅じゃこおにぎり 昆布 お茶</p>
<p>10 ごはん 厚揚げ中華炒め にらともやしのお浸し すまし汁</p>	<p>11 ごはん 肉じゃが なす揚げ浸し 味噌汁(冬瓜)</p>	<p>12 ごはん 煮魚 ピーマンソテー きのこ春雨の スープ</p>	<p>13 ごはん 豚肉生姜焼き レタスサラダ 人参煮物 とろろ昆布すまし汁</p>	<p>14 ごはん 蒸し魚野菜あん じゃが芋ごま和え 長芋味噌汁</p>	<p>15 五目おにぎり 味噌汁(玉葱)</p>
<p>★小豆おやき いりこ お茶</p>	<p>きなこ大豆 昆布 お茶</p>	<p>ごま味噌おにぎり するめ お茶</p>	<p>かぼちゃ団子 いりこ お茶</p>	<p>味噌スコーン 梨 牛乳</p>	<p>蒸じゃが芋 昆布 お茶</p>
<p>17 <b>敬老の日</b> </p>	<p>18 きつねうどん さくさく茄子 高野と切干の煮物</p>	<p>19 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル コーンスープ</p>	<p>20 ごはん 魚の生姜焼き 糸昆布炒め煮 ★ごぼう汁</p>	<p>21 カレーライス 切干ハリハリ 煮豆</p>	<p>22 鮭ごはん 味噌汁(もやし)</p>
	<p>焼き海苔おにぎり 人参煮物 お茶</p>	<p>大豆いりこ お茶</p>	<p><b>彼岸献立</b> おはぎ するめ お茶</p>	<p><b>お月見会</b> お月見団子 うさぎりんご お茶</p>	<p>ロールパン いりこ お茶</p>
<p>24 <b>秋分の日</b> <b>振替休日</b> </p>	<p>25 ごはん 厚揚げステーキ もやし酢の物 すまし汁</p>	<p>26 ごはん 魚の梅味噌焼き ごぼうの煮物 かぼちゃスープ</p>	<p>27 ごはん 真珠蒸し あらめ炒め煮 味噌汁(切干)</p>	<p>28 <b>ばら組食事公開</b> <b>&amp;</b> <b>お弁当の日</b></p>	<p>29 焼うどん 味噌汁(じゃが芋)</p>
	<p>青のりおにぎり するめ お茶</p>	<p>ぜんざい 昆布 お茶</p>	<p>ベーグル 梨 牛乳</p>	<p>ふかし芋 いりこ お茶</p>	<p>おかかおにぎり するめ お茶</p>

## 食育推進研修会に参加しました！

先日、石川県で歯科医院の院長をされている小島登さんの講演会に参加しました。歯科医師からの視点で口の機能を育てるために「どのようにして」食べるかをテーマにお話していただきました。

近年、口の中に多くの変化(歯の噛み合わせが整っていなかったり、舌が細くて弱々しく、舌が動いていないため舌の縁に歯の痕がついていたり)がみられるようになったそうです。噛み砕いたり、すりつぶしたりする必要のない食べものばかり食べていると、口のまわりの筋肉をあまり使わなくなり、口の機能が育ちにくくなります。噛む機能は生まれつき備わっているわけではなく、経験によって身につきます。

## 食べるときの姿勢

テーブルとからだの間にこぶし一握り分の隙間をつくり、足の裏全体が床につくようにしましょう。

足裏が床についているとからだ安定し、正しい姿勢をとることで頭部が安定してしっかり噛めるようになります。



## ちゃんと噛んでいますか！？

- ・口唇を閉じて噛んでいますか？  
→口唇が閉じていないと噛むことも、飲み込むこともできません！
- ・奥歯のあたりの頬が膨らんでいますか？  
→頬に手を当てて、よく動いているか確かめてみましょう！
- ・食材を小さく切りすぎていませんか？  
→特に離乳食時期は自分で処理できる一口量を知るためにも、軟らかくて大きく切った煮野菜を作りましょう！
- ・食事の時に水分をとることが多くなっていませんか？  
→お茶などで流し込みながら食べるとよく噛まないで唾液の分泌量も少なくなってしまうます！



### <味覚>

素材そのものが持つおいしさを感じるために薄味の料理にしましょう。

### <嗅覚>

新鮮な食材は味や香りが豊かで食欲をそそります。

## 食べるって楽しい！

五感を意識した豊かな楽しい食体験をすることで心もからだも育っていきます。

### <聴覚>

「ぱりぱり」「ポリポリ」などの食べる時の音は食事の楽しみのひとつです。

### <触覚>

口は手と同じくらい感じ取る能力を持っています。様々な食感の食べ物を取り入れましょう。

### <視覚>

色や透明感、形など視覚を意識した食材選びや調理法を心がけましょう。

