

今月のねらい

いろいろな食べ物に慣れる
丁寧に手を洗う



旬の食材

カレー さやいんげん トマト たまねぎ
あなご にはら びわ 梅ロン
ピーマン きゅうり



マークの日は、スプーン、フォークもってきてね♪

Main menu table with columns for date, name, ingredients, and nutrition. Includes items like 'いわしのかば焼き', '自分で作ろう! サンドウィッチ♪', '凍り豆腐とひき肉の煮物', etc.

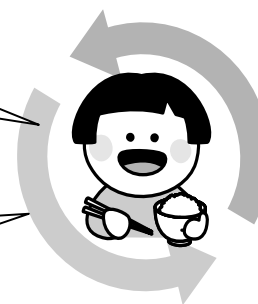
ゆっくりよく噛んで食べよう

人間の食べる機能は、生後数年間にわたって準備、獲得されるものです。理想的な食べ方は「ゆっくりよく噛んで食べる」ことです。よく噛むと、かじりとり(捕食)やもぐもぐ(咀嚼)、飲み込み(嚥下)まで自然に上手になります。よく噛んで食べるためには、まわりの大人の接し方やどんな食べ物を食べるのが大切。より健康な食べ方ができるように毎日の食事の中でトレーニングしましょう。

☆ゆっくりよく噛むことの利点☆

①咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の機能が活性化されます。

①咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の機能が活性化されます。



③味覚の発達を促進し・食べ物の甘さを感じる・おいしく食べられる

③味覚の発達を促進し・食べ物の甘さを感じる・おいしく食べられる

Secondary menu table with columns for date, name, ingredients, and nutrition. Includes items like '肉豆腐 御飯', '厚揚げのケチャップ煮', '鶏肉のマーマレード焼き', etc.

