

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
あなご なら
トマト たまねぎ
ピーマン きゅうり



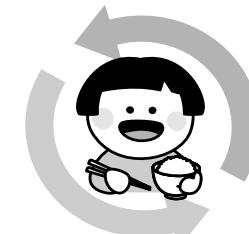
ゆっくりよく噛んで食べよう

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。

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。

☆ゆっくりよく噛むことの利点☆



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

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名 (熱と力になるもの, 血や肉や骨になるもの, 体の調子を整えるもの, 調味料), 栄養価. Rows include items like ホットドック, 豚肉のすき焼き風煮物, ちぢみ, 牛肉と野菜の天和煮, さげの塩焼き, ミートスパゲティー, 鶏肉と野菜の甘酢煮, キッズピビンバ, 肉豆腐, 14日(月) てづくりおべんとうの日, もぐもぐハンバーガー, さばと玉ねぎのみそ煮.

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名, 栄養価. Rows include items like チンジャオロース, 豚しゃぶ, かじきのケチャップあえ, 冷やしうどん, 牛肉とごぼうの煮物, 八宝菜, 豚肉となすのなべしぎ, さわらのコーンマヨネーズ焼き, 自分で作ろう! サンドウィッチ♪, ドライカレーライス.