

今月のねらい

旬の食材

好き嫌いなく何でも食べる



新米 さんま いわし 鮭
きのこ類 にんじん チンゲン菜
じゃがいも さといも さつまいも
かき りんご なし くり



よく噛んでゆっくり食べましょう

★「よく噛む」ことの大切さ★
上手に噛むことができないと、誤嚥（ごえん）しやすくなります。誤嚥は命に関わる窒息事故につながる危険性があるので、毎日の食事で「しっかり噛む習慣」を身につけましょう。
噛むことは、肥満や糖尿病などの生活習慣病を予防するだけでなく、見た目の印象に影響したり、口の周りの筋肉が発達して表情がよくなります。また、食べ物の持つ本来の味を体験することができます。食べることは誰にとっても楽しいこと。健康に食を楽しむことは、子どもたちの幸せにつながります。



Main menu table with columns for Date, Dish Name, Ingredients, and Nutritional Value. Includes items like 'さんまのかば焼き丼', 'カレーうどん', '鶏肉のごまみそ焼', etc.

Secondary menu table with columns for Date, Dish Name, Ingredients, and Nutritional Value. Includes items like '鶏肉のトマト煮', '鶏飯', 'ちゃんぽんラーメン', etc.