

*はセンター調理、○は園での調理です。 添混合出汁の成分→かつお、さば、いわしの削り節

Table with 6 columns (Month 1, 2, 3, 4, 5, 6) and 4 rows of menu items. Includes ingredients like 鶏肉, 人参, 小麦粉, and various soups and salads.

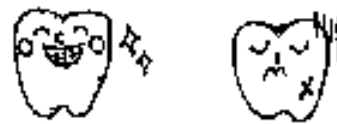
よくかんで食べよう

よくかむとなんでいいの?

- ①味覚の発達 → うす味でもおいしく食品素材のちみ味がわかる
②消化を助ける → 唾液の分泌を高め消化を助ける
③頭の働きをよくする → 大脳の働きを助けてストレス解消や心の安定に役立つ
④歯並びをよくし、虫歯を防ぐ → お口の発達を促す
⑤ことばの発音がはっきりする → 口周りの筋肉が鍛えられはっきりした発音になる



6(む)月4(し)日は虫歯予防デーです。
健康な体をつくるためにも歯を大切にしましょう。



いっぱい噛もう! B・22日のしごとです

チンゲン菜塩昆布和え

- (材料) 3歳児1人分
チンゲン菜 30g 塩昆布 1g
きゅうり 30g 甘酢 小さじ1
えのき 10g ごま油 小さじ1
塩 少々
(作り方)
①チンゲン菜は蒸して2cm幅に切る。
②きゅうりは斜切りにして塩もみし、洗って水気を切る。
③えのきは2cm幅に切り、ごま油で炒める。
④①②③を合わせ、塩昆布、甘酢、砂糖を加え味つけて完成!