

「よく噛んで食べる」となにかいいの？
現代人はやわらかい食べ物を好む傾向があり、
かむ回数は、昔の人（卑弥呼時代）と比べて、
約1/6ほどしかないそうです。
よく噛むとどんないいことがあるのでしょうか。
「ひみこのはがーぜ」の合言葉で覚えましょう。



ひみこのはがーぜ！

「よく噛む」8大効用



だしで味わう

和食の日



11月24日は“いい日本食”の
語呂合わせで「和食」の日と制定
されています。だしに使われる材料を見たり、
触ったり、におったり、飲み比べたり
五感を使ってみるのも楽しいですね。

月	火	水	木	金	土
<p>五感を使った『効きだし体験』やってみよう 材料を見たり触ったりしたあとどれが一番おいしいか飲み比べをします。 ①昆布だし ②削り節だし ③①と②の混合だし ④③に薄口しょうゆ ぜひおうちでも体験してみてくださいね。</p> 			<p>月に一度、金曜日におやつパンがあります。 今月は 28日 ツナコーンぱん です</p> 		<p>1 フォーガーもどき バナナ</p>
<p>3 旬の食材 鮭 さんま さわら きのこ類 にんじん 白菜 ほうれん草 ごぼう ブロccoli りんご みかん いも類</p>	<p>4 納豆のかき揚げ きゅうりこんぶ みそ汁(もずく)</p> 	<p>5 あじのパン粉焼き コールスローサラダ 中華風スープ ヨーグルト蒸しパン</p> 	<p>6 照り焼きチキン ブロッコリーのごま和え みそ汁(じゃが芋)</p> 	<p>7 芋煮 ほうれん草のおかかあえ すまし汁(うどん)</p> 	<p>8 生姜焼きバーガー ジュース・バナナ</p> 
<p>10 豚肉の野菜いため キャベツのサラダ みそ汁(豆腐・きのこ)</p> 	<p>11 ちくわ天 ゆかりきゅうり 石狩汁</p> 	<p>12 レモンチキン れんこんのきんぴら 豆乳コーンスープ</p> 	<p>13 千草焼き 鶏の梅サラダ すまし汁(わかめ)</p> 	<p>14 さばのごま味噌焼き コーンキャベツ すまし汁(はんぺん) 七五三ケーキ</p> 	<p>15 のっぺいうどん バナナ</p>
<p>17 カレーのエスカベージュ スパゲティソース かぼちゃのポタージュ</p> 	<p>18 吹き寄せ煮 肉団子 ブロッコリーのごまみそあえ</p> 	<p>19 鰯の照り焼き ポテトサラダ みそ汁 アメリカンドック</p> 	<p>20 かつおの竜田揚げ さつま芋サラダ すまし汁(おつゆふ)</p> 	<p>21 誕生日会 赤飯(0、1歳芋ごはん) とり天 すまし汁(豆腐) ケーキ</p> 	<p>22 焼きそばパン ジュース・バナナ</p>
<p>24</p> 	<p>25 鶏肉のみそ焼き 根菜の煮なます すまし汁(もずく)</p> 	<p>26 きすのカレー揚げ モヤシとわかめの酢の物 畑のスープ ぶどうゼリー</p> 	<p>27 青椒肉絲 ししゃも天 たまごスープ</p> 	<p>28 白身魚の野菜あん ほうれん草とハムの和え物 みそ汁(かぼちゃ)</p> 	<p>29 みそ煮込みうどん バナナ</p>

※献立名の下3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない
※仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。
※🍷は手作りおやつ、月に1度、金曜日はおやつパンです。予定ですので変更になる場合もあります。