

# 10月 よていこんだてひょう

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 小豆ご飯 みそ汁(小松菜、人参) 魚天ぷら 千切り炒め 果物 牛乳 オレンジゼリー	2 ご飯 すまし汁(大根、ネギ) すき焼き風味 トマトの和え物 果物 牛乳 カルシュウムせんべい	3 麦ご飯 みそ汁(エノキ、ワカメ) チキンの唐揚げ パパイヤ炒め 果物 牛乳 チョコチップスコーン	4 レバーミート スパゲティー かぼちゃスープ ブロッコリーとリンゴのサラダ 果物 お茶 みそおにぎり	5 ミルクファイバーライス 具だくさんスープ 果物 牛乳 ジャムトースト
7 ご飯 みそ汁(ネギ、ワカメ) 肉じゃが煮 大根サラダ 果物 牛乳 アガラサー	8 麦ご飯 みそ汁(キャベツ、しめじ) マグロカツ 冬瓜炒め 果物 牛乳 ふかし芋	9 豚丼 みそ汁(白菜、ネギ) きゅうりとワカメの和え物 果物 牛乳 げんまい棒	10 黒米ご飯 アーサ汁 サバの味噌煮 筑前煮 果物 牛乳 たまごサンド	11 タコライス 野菜スープ 果物 お茶 フルーツヨーグルト	12 お弁当
14  スポーツの日	15 麦ご飯 みそ汁(大根、キャベツ) さっぱりチキン ひじき炒め 果物 牛乳 黒糖くずもち	16 ご飯 卵スープ 八宝菜 もずく酢 果物 牛乳 かぼちゃの砂糖天ぷら	17 麦ご飯 すまし汁(キクラゲ、ほうれん草) 魚のマヨネーズ焼き ホットサラダ 果物 牛乳 人参ホットケーキ	18 バターロール ミネストローネ 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 果物 お茶 ワカメおにぎり	19 味噌煮込みうどん 果物 牛乳 カルシュウムせんべい
21 麦ご飯 みそ汁(しめじ、水菜) ちくわのいそべ揚げ ごぼう炒め 果物 牛乳 はったい粉もち	22 ご飯 コーンスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物 牛乳 ラスク	23 芋ご飯 みそ汁(白菜、ネギ) ブリの照り焼き 大根炒め 果物 牛乳 げんまい棒	24 もずく丼 ゆし豆腐 しらすの和え物 果物 牛乳 お誕生日会ケーキ	25 きのコカレー 野菜スープ コールスロー 果物 カルピス チーズボール	26 運動会
28 そぼろ丼 みそ汁(キャベツ) きゅうりの梅和え 果物 牛乳 カルシュウムせんべい	29 麦ご飯 チムシンジ汁 きびなごの唐揚げ 白菜の煮びたし 果物 牛乳 芋くず天ぷら	30 ご飯 みそ汁(ネギ、ワカメ) 肉巻きロール 野菜炒め 果物 お茶 ぜんざい	31 炊き込みご飯 もずくスープ 千切りサラダ 果物 牛乳 かぼちゃケーキ		

## 口呼吸になっていないかな？

お口、ぽか～んと開いていませんか？

コロナ渦でのマスク着用。子ども達もよく頑張りましたね。マスクで口と鼻が隠れると、息苦しさから口呼吸となりやすく、日常でも無意識のうちに口呼吸となってしまう子どもが増えているようです。また、近年は幼児期からアレルギー性鼻炎を発症するなど、鼻水・鼻づまりなどから口呼吸へつながる事もあります。

口呼吸が日常化すると、唾液の量が減ることにより『口臭』、『感染症にかかりやすい』、『虫歯や歯周病になりやすい』などの問題につながりやすくなります。また、歯並びへの影響、発音への影響、集中力の低下なども懸念されています。

### 口呼吸によるトラブルは『しっかり噛む』ことで解決します！

乳幼児期は、脳や体が最も発達する大切な時期。

噛むことで上アゴが発達することは、歯並びや顔の形が整い、鼻呼吸がしやすい体づくりにつながります。

★足はしっかり床につけます。体幹が支えられることで、しっかり噛むことができます。

★食材は、長めに切って噛みちぎれるサイズで用意できると噛む回数が増えます。

(窒息の危険もあるため、子どもに合わせて大きさを調整します。)

★低年齢の時期は、カミカミ、もぐもぐ、声かけします。