

10
October



よくかんでたべよう！

食べ物をよくかむと、体にうれしいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物をやわらかくし、飲みこみやすくしてくれます。また、だ液のはたらきによって口の中をきれいにし、虫歯を予防します。ほかにも、かむ回数がふえることで、食べ物の味やかおりがよく分かるようになったり、おなかがいっぱいになったことにも気づきやすくなります。秋はおいしい食べ物がいっぱい！一口ずつ、よくかんで、秋の味覚を楽しみましょう！



もりあけ まな先生
森合まな 先生
栄養士/元保育園栄養士・
フードスタイリスト
西恵の里、料理やお菓子作
りが趣味で、現在はSNSに
てレシピ投稿などを行う

	月	火	水	木	金	土
1 Week				1	2	3
				きなこ棒 こどもむぎ茶	こつぶポテコ4連 こどもむぎ茶	★
2 Week	5	6	7	8	9	10
	おにぎりせんべい銀しゃり こどもむぎ茶	ほんねりよう 本焼羊かん こどもむぎ茶	ソフトサラダ こどもむぎ茶	かじゅう 果汁グミスマートバックぶどう こどもむぎ茶	かむおやつ ごまつきいりこ こどもむぎ茶	★
3 Week	12	13	14	15	16	17
	スポーツの日	にくきゅう 肉球ラムネ こどもむぎ茶	ほそぎ いち 細切り芋けんぴ こどもむぎ茶	ハッピーターンミニスパイス4連 こどもむぎ茶	にいがたじ こ 新潟仕込み 塩味 こどもむぎ茶	★
4 Week	19	20	21	22	23	24
	くりよう 栗羊かん こどもむぎ茶	あるとちやいまっせん こどもむぎ茶	まけんぐミグレーブ味 こどもむぎ茶	おしゃぶりこんぶ4連 こどもむぎ茶	ハッピーターンミニ4連 こどもむぎ茶	★
5 Week	26	27	28	29	30	31
	いちごマシュマロ こどもむぎ茶	ふんわり名人きなこ餅 こどもむぎ茶	テキサスコーンお好み焼 こどもむぎ茶	ぱりんこのり塩味 こどもむぎ茶	ほろほろ焼 和塩 こどもむぎ茶	★

★ 土曜日は同じ週の月～金曜日に提供した間食の中から提供します。

※ 配達状況により、全員に同じメニューを提供できない日生じる場合がございます。