

10月

【よくかんでたべよう！】

食べ物^{た もの}をよくかむと、体^{からだ}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^{えき}がたくさん出^でて、食べ物^{た もの}をやわらかくし、飲^のみこみやすくしてくれます。また、だ液^{えき}のはたらきによって口^{くち}の中^{なか}をきれいにし、虫歯^{むしば}を予防^{よぼう}します。ほかに、かむ回数^{かいすう}がふえることで、食べ物^{た もの}の味^{あじ}やかおりがよく分^わ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氣^きづきやすくなります。秋^{あき}はおいしい食べ物^{た もの}がいっぱい！一口^{ひとくち}ずつ、よくかんで、秋^{あき}の味覚^{みかく}を楽し^{たの}みましょう！

栄養士^{えいようし} 森合^{もりあい}まな

	月	火	水	木	金
1 Week				1	2
				きなこ棒 ぶるりんゼリーピーチ	やさいのラムネ こつぶポテコ4連
2 Week	5	6	7	8	9
	長野ナガノパープルゼリー おにぎりせんべい銀しゃり	おしりたんていおしりラムネ 果汁100%ゼリー	沖縄パイナップルゼリー ソフトサラダ	もっちりぶるんわらびもち 黒糖 さっぱり塩味	大入りきなこ棒 スティックポテトじゃがいもと塩
3 Week	12	13	14	15	16
	スポーツの日	肉球ラムネ コリコリナタデココみかん味	ブチブチ占いラムネ 新潟仕込み 塩味	どうぶつえんゼリー 堅あげポテトブッチ4うすしお味	カラダに骨骨カルシウム ハッピーターンミニスパイス4連
4 Week	19	20	21	22	23
	くすゼリー 白桃&シャインマスカット味 あとひき煎 サラダ	ぶるりんゼリーグレープ スティックポテト のり塩	あるとちゃいまっせん こんぶ梅	わんにゃんゼリー ポップコーンしお味	冷やしてゼリー凍らせてシャーベット ぶどう味&りんご味 大袖振豆もち
5 Week	26	27	28	29	30
	アイスラムネ ぱりんこのり塩味	いちごマシュマロ 森のくだもの屋さんスティックゼリー	果汁100%スティックゼリー ハッピーターンミニ4連	ぶどう糖スティックゼリー テキサスコーンお好み焼	学研の図鑑LIVEゼリー恐竜編 ほろほろ焼 和塩

Welights
ウィライツ