

11月29日(月)



からしあえ

むぎいごはん

とにくの
みそチーズやき

こんさいの
すましじる

きょうの給食メモ

交互食ベ...

今日の給食では、卵を含まないマヨネーズ、味噌、チーズで味付けした鶏肉の味噌チーズ焼きでした。塩気が強かったので、交互食ベの説明をしました。

交互食ベとは、食事をする時に同じペースでそれぞれの料理が減っていくように食べていく食べ方です。三角食ベともいいます。

塩気の強いものや辛いものなどが出た時には、交互食ベを説明するよい機会です！ごはんや汁物、牛乳などで、口の中を落ち着かせてあげるといいことを伝えます。これは、「口中調味」という方法で、噛むことで生まれる味の变化を口の中で楽しむ食べ方です。子どもたちにも、口中調味を覚えてもらいながら、交互食ベが身に付くように進めていきます。