



給食だより

No.34

令和4年11月

帯広信楽苑

給食部門 発行

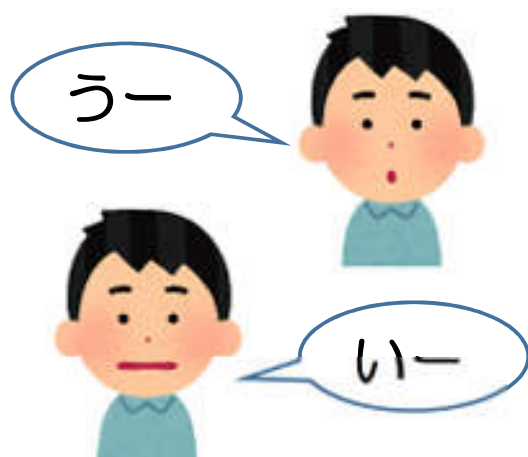


お口の体操

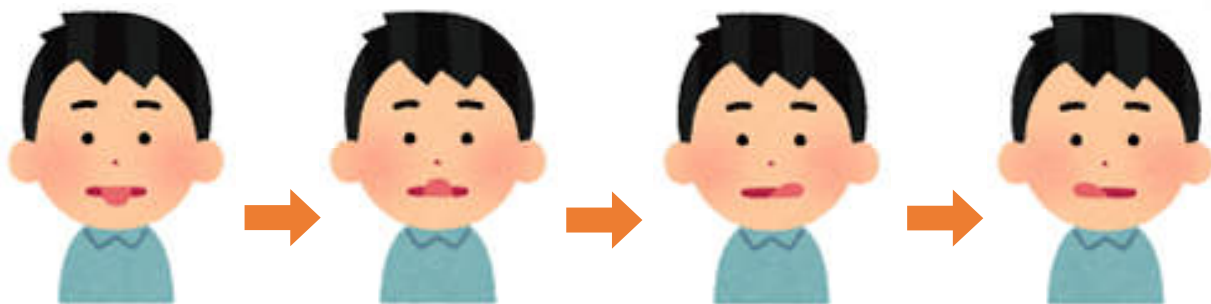
お口の健康を保つためには、お口の筋力を維持することも大切です。口の衰えは全身の衰えを招きます。1日1回はお口の体操を行い、お口の力を維持しましょう。

1.口の運動

- ① **唇を前に突き出して**
『うー』と発生します。
- ② **唇を横に引いて**『いー』
と発生します。



2.舌の運動



- ① **舌を下に** 出します。
- ② **舌を上**に 出します。
- ③ **舌を右**に 出します。
- ④ **舌を左**に 出します。

3.構音練習

『パ・パ・パ』 『タ・タ・タ』 『カ・カ・カ』 を繰り返して発音します。

スピードを速くしたり、遅くしたり変化をつけてみましょう。

早口言葉や替え歌等で訓練を続けることが大切です。

口を大きく動かし
言ってみましょう

とかち★はっきりことば

十勝の



ブタ丼

なっとう



トカップ

トントん

ネバネバ



さしすせそ

かきくけこ

ばびぶべぼ



11月の行事食



行事食



11/10 (木) 1F 寿司行事

11/11 (金) 2F 寿司行事

11/14 (月) 3F 寿司行事



セレクトメニュー



11/18 (金) A サバの竜田揚げ / B みそおでん

11/25 (金) A タラの幽庵焼 / B 中華丼



おやつ提供



11/22 (火) 焼リンゴのあんホイップ

