

きゅうしょくだより



令和2年10月1日

気候が秋めいてきましたね。最近は幼児クラスの子どもたちが運動会の練習に一生懸命励んでいます。秋は魚や果物、きのこなど様々な食品が旬を迎え、「美味しい季節」のイメージですね。今回は「食欲の秋」にちなみ、食欲についてお話したいと思います。

食欲はどうしてわくの？ ⇒ 食欲は、お腹がすくとわきます。

私たちの脳には、**摂食中枢**と**満腹中枢**があります。

摂食中枢・・・食欲をわかせます。

血糖値が下がったことをこの摂食中枢がキャッチして、「食べたい」という感覚をもたらします。

満腹中枢・・・食欲をなくさせます。

お腹がいっぱいするときや不快のときに、「食べたくない」という感覚をもたらします。

※満腹中枢を経由して「お腹がいっぱい」と感じるまでに、20～30分の時間がかかります。

⇒遊び食べをしているとしょっちゅうお腹がすき、食べてしまうのはそのためです。

楽しい経験が子どもの食欲を導きます！

★お父さん・お母さんと一緒に食べる

子どもは親の背中を見て育ちます。お父さんお母さんがおいしそうに食べていると子どもも真似したくなります。



★大人やお友達と一緒に料理をする

特別感があり、いつもより食べられます。



★手作りの料理

手作りの料理にはそのときの「いいにおい」があります。愛情を込めて作られた料理は「おいしそう！」となりますよね。

★自分で野菜などを育てる

いつもは苦手な食べものも、愛情をかけた分おいしく食べられます。

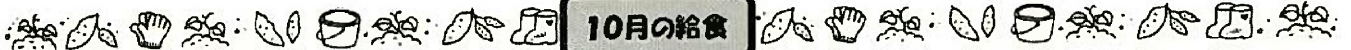


★たくさん遊んだあと

身体や頭を使い、心地よい空腹感があります。



「食べることは「生きること」です。食欲を感じることはとても大切な力です。園やご家庭と一緒に、「子どもの食べる意欲」を育てていけたらと思います！



10月の給食

●今月の献立

咀嚼力をアップするために食物繊維の豊富なさつまいも、里芋、ごぼう、きのこ類、れんこんを使った献立を取り入れました。

～さつまいもの甘煮、五目豆、けんちんうどん(汁)、芋ようかん、れんこんハンバーグ、里芋の含め煮、きのこのキッシュ、きのこスパゲティなど～

●今月の食材

新米、さんま、さつまいも、里芋、きのこ類、ごぼう、れんこん、りんご、梨、柿、みかん

*旬のきのこを美味しく食べられるようにキッシュやスパゲティに使用しました。

きのこスパゲティはベーコンとしょう油との相性抜群！人気のおやつです。

●今月の新メニュー

「れんこんハンバーグ」

れんこんのサクサクした食感と風味を楽しんでもらえるよう、粗く刻んだれんこんを子どもたちが大好きなハンバーグに混ぜました。

玄関に給食のレシピを置いています！

1か月に1回ほど、更新しています。ご自由にお持ち帰りください。レシピのリクエストも大歓迎です◎