



10月こんだてひょう

(都合により献立が変更になる場合があります)

平成26年 10月 愛児園湯田保育所



給食だより



子どもの食欲って？

食欲はどうしてわくの？

お腹がすくからです

空腹を感じる現象の裏には、身体の微妙な調節機構がはたらかせています。

脳の中の、摂食中枢は食欲をわかせる

血糖値(ブドウ糖の血中濃度)が下がると、キャッチして「食べたい」という感覚をもたらします。

満腹中枢は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、しょっちゅう食べるのはそのためです。

ちょびちょび食べて、別のことをする



十分に食べていないのに、遊んでいる間に満腹中枢がはたらく



満腹に食べていないので、血糖値が下がり摂食中枢が「食べたい」信号を出す



心(脳)が食欲に大きな影響を及ぼします。

楽しい経験が子どもの食欲を導きます

- たくさん遊んだあと…心地よい空腹感があります。
- 自分でつくったもの、お友だちといっしょに料理したもの…いつもよりずっと食べられます。
- 自分で育てたトマトやピーマン…いつもは食べられないけど、おいしく食べられます。
- お母さんの手づくりの料理…「おいしそう！」
- お母さん・お父さんがおいしそうに食べている…マネしたくなります。



日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭でとりたい食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
15	水	牛乳 りんご	ゆかりごはん 筑前煮 梨酢あえ 魚団子みそ汁	たこ 白身魚すり身 鶏ももこま切	米 じゃが芋 こんにゃく 里芋	人参 ごぼう きゅうり 大根 小葱 梨 蓮根	1日 豆腐ドーナツ 15日 ゼリーかし	卵類 豆類	
2	木	牛乳 かし	パン 豆腐のハンバーグ れんこんサラダ キャベツのスープ	合挽肉 豆腐 卵	ミニクワッサン じゃが芋	玉葱 人参 蓮根 キャベツ きゅうり もやし パセリ	ぶどう かし	魚介類	
3	金	牛乳 かし	親子丼 魚のごまみそ焼き もみのりあえ けんちん汁	鶏ももこま切 白身魚 豆腐 卵	米 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう 大根 玉葱 小葱	ヨーグルト りんご かし	いも類	
4	土	運動会							
6	20	月	しろごはん 煮魚 ちくわ甘煮 春雨のあえもの 豚汁	白身魚/青魚 ちくわ 豚こま切 ロースハム	米 春雨 里芋 こんにゃく さつま芋	きゅうり 玉葱 人参 大根 小葱	梨 昆布 かし	豆類 種実類	
7	21	火	100%ジュース かし	パン 中華風ロースチキン ポテトサラダ ビーンズスープ	水煮大豆 卵 鶏もも肉 シーチキン	ミニ牛乳パン じゃが芋	玉葱 きゅうり セロリ キャベツ とうがん 人参	りんご かし	野菜類
8	水	ヨーグルト かし	パン ちくわのいそべ揚げ ピーナツあえ スキムスープ	ちくわ 卵 ベーコン	テーブルロール じゃが芋	白菜 人参 パセリ ほうれん草 玉葱 もやし キャベツ	ぶどう かし かえりちりめん	豆類	
9	23	木	9日きのこごはん 23日わかめごはん 大豆五目煮 粉ふき芋 納豆あえ みそ汁	水煮大豆 納豆 厚揚げ ロースハム	米 里芋 こんにゃく	ごぼう きゃべつ 人参 ほうれん草 大根 小葱	さつま芋 スティック	種実類	
10	24	金	パン 鮭の香草焼き ミートボール甘煮 マカロニサラダ かき卵スープ	鮭 ミートボール シーチキン 卵	ミニ牛乳パン マカロニ じゃが芋	きゅうり 人参 玉葱 ごぼう キャベツ 干しいたけ には	オレンジジュース バナナ かし	豆類	
11	25	土	肉うどん チンジャオロースー うずら煮豆 果物	牛こま 豚こま うずら豆	うどん	人参 玉葱 小葱 水煮筋 ピーマン なす 梨		いも類 野菜類	
14	28	火	ビーンズカレーライス ひじきの煮物 白菜のサラダ ししゃも	鶏もも肉 水煮大豆 油揚 ししゃも	米 じゃが芋 こんにゃく	人参 玉葱 白菜 きゅうり りんご	柿 かし	野菜類	
16	木	牛乳 かし	お弁当の日					パック牛乳 ミニパン チーズ	
17	金	牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー)						
18	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん しらすあえ 粉ふき芋 果物	豚こま切 しらす干し	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 水煮筋 キャベツ には ほうれん草		卵類	
22	水	牛乳 かし	おむすび 鶏ささみフライ ごまあえ ちくわの甘煮 ごぼうのきんぴら 果物	鶏ささみ	米 こんにゃく	ほうれん草 人参 きゃべつ ごぼう パセリ	パック牛乳 ミニパン	魚介類 野菜類	
27	月	牛乳 柿	パン 鶏肉のマーマレード焼き 香味あえ かぼちゃスープ	鶏肉 ベーコン	ミニクワッサン	きゃべつ きゅうり 人参 かぼちゃ もやし パセリ	りんごケーキ	いも類 野菜類	
29	水	牛乳 チーズ かし	わかめごはん 赤魚のから揚げ 粉ふき芋 大根と柿の甘酢あえ けんちん汁	赤魚 豆腐	米 里芋 じゃが芋	大根 きゅうり 人参 ごぼう 玉葱 小葱 柿	りんご かし	卵類 野菜類	
30	木	牛乳 パナナ	パン ローストポーク 高野豆腐含め煮 スパゲティサラダ 白菜スープ	豚肉 高野豆腐 シーチキン ベーコン 卵	ミニクワッサン スパゲティ	きゅうり 人参 白菜 玉葱 パセリ もやし	柿 かし	いも類	
31	金	牛乳 かし	おむすび 鶏のオープン焼き 果物 ミートボール甘煮 れんこんきんぴら キャベツのおかかあえ	鶏もも肉 ミートボール	米 こんにゃく	れんこん 人参 キャベツ ほうれん草 玉葱	パック牛乳 ミニパン	豆類	

22(水)、31(金)弁当の日…空のお弁当箱(水筒[お茶を入れて]・リュック・敷物・はし・スプーン・フォーク・おしぼりなども)忘れずに!