

平成23年

# 10月 献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1) サンドイッチ 野菜スープ 牛乳
3) ごはん 八宝菜 南瓜の空揚げ フルーツ 豆腐のスープ おまふッッキー	4) ごはん 真の梅味噌煮 切り昆布と人参の煮 もの・うの花の炒り 煮・みそ汁	5) 五目うどん 豆腐ステーキ ぼん三和え フルーツ	6) 子どもパン 魚のムニエルタルト トースト・粉ふき芋 きゅうりサラダ 切り干し根のスープ ごまクッキー	7) きのごはん 真の照り焼き ごま和え 南瓜の煮物 みそ汁	8) 山登り そぼろ丼 みそ汁 牛乳
10) 体育の日 (休園)	11) ごはん 鶏肉のみそカツ揚げ トースト・野菜サラダ 焼きなす みそ汁	12) ミートスパゲティ マセドアンサラダ 大根のスープ煮 フルーツ	13) ごはん ぎじい豆腐 酢の物・なすと 油揚げの醤油フル ンチ・真のわかじき汁	14) さつま芋ごはん ごまの生味噌煮 冬瓜の煮物 ごま和え みそ汁	15) 親子丼 フルーツ 牛乳
17) ごはん おでん 酢の物 フルーツ みそ汁	18) マカロニのあべつ 栗おこわ ごまの塩焼き 切り干し大根の煮物 エ佐和え 清汁	19) 五平餅 肉みそラーメン 凍豆腐の詰め煮 きゅうりの磯和え	20) 子どもパン クリームシチュー 野菜サラダ 小松菜ソテー	21) ぐごはん 鱈のみそ煮 あらめソテー 野菜のごま和え みそ汁	22) 運動会 (雨天: 23日)
ふかしいも	25) シトモントースト	26) 天ぷら 焼きそば 手羽先とパインの煮 込み エ佐和え スープ	27) ごごはん 豚肉のごま風味焼き 南瓜の煮付け レタスサラダ みそ汁	28) 里芋ごはん かしの干物 大根の田楽 酢の物 清汁	29) 煮込み うどん フルーツ 牛乳
24) ごごはん 筑前煮 さつま芋の空揚げ 菜種和え みそ汁	25) 弁当 	26) 天ぷら 焼きそば 手羽先とパインの煮 込み エ佐和え スープ	27) ごごはん 豚肉のごま風味焼き 南瓜の煮付け レタスサラダ みそ汁	28) 里芋ごはん かしの干物 大根の田楽 酢の物 清汁	29) 煮込み うどん フルーツ 牛乳
人参シヤムサンド		26) 天ぷら 焼きそば 手羽先とパインの煮 込み エ佐和え スープ	27) ごごはん 豚肉のごま風味焼き 南瓜の煮付け レタスサラダ みそ汁	28) 里芋ごはん かしの干物 大根の田楽 酢の物 清汁	29) 煮込み うどん フルーツ 牛乳
31) ごごはん 麻婆豆腐 ひじきの煮物 エ佐和え みそ汁 焼き芋	<p>※都合により、献立・おやつに変更があります</p> <p>さわやかな季節になりました。秋は実りの季節です。子ども達の食欲もぐんと増し、来たるべき冬に備えて、体に少しでも多くの脂肪をため込むようにします。秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体をあたため、イモ類は体のエネルギー源となります。果実や木の実は豊富です。こうしたものをしっかりと食べて日々の活動、運動会、山登りなどに力を発揮しましょう</p>				

## 〈食欲の仕組み〉

食欲とは摂食中枢や満腹中枢といった食欲中枢に刺激が与えられることによって、満腹感や空腹感を感じる事です。摂食中枢が刺激されると、空腹感を覚えて食欲がわく一方で、満腹中枢が刺激されると、満腹感を覚えて食欲が抑えられます。この刺激となる要因には、生理的に起こるものと、感覚的に起こるものの2種類があります

### ・生理的な仕組み

#### ○血糖値の変化による食欲

血液中のブドウ糖(血糖)は、食事をすると上昇 → 満腹中枢に刺激が伝わり、食欲がわく  
血糖値が下がる → 摂食中枢に刺激が伝わり、空腹感を覚えて食欲がわく

#### ○胃のふくらみかたの変化による食欲

食事をすると、胃がふくらむ → 満腹中枢が刺激され、食欲が低下  
空腹状態が続いて胃壁が収縮する → 摂食中枢が刺激され、食欲が湧く

### ・感覚的な仕組み

食欲は、香り、味、見た目、料理をつくる音、食事をする雰囲気など、さまざまの要因によって左右される。「おいしそう」と感じると、それが摂食中枢に伝わり、食欲が湧く

### ・食欲のコントロール

食欲は、脳の視床下部にある摂食中枢や満腹中枢にさまざまの刺激が伝わってコントロールされる。胃が空っぽでも、少しの糖分で血糖値が増え、空腹感を感じる。満腹でも女子体操の時のように食べられるほど、強く強く刺激によって条件はかわる。

※食事は、上手においしく食べましょう