

# 平成24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) ごはん きのこ入り麻婆豆腐 白菜のごま和え さつま芋のレーズン煮 みそ汁	2) 栗入りトースト 御飯 魚の塩焼き 里芋と大根のみそ煮 ケムル・みそ汁	3) 子どもパン 鶏肉のヨーグルト風 味噌焼き・野菜サラダ むやしナー 豆腐のスープ	4) ★鶏肉うどん うの花の炒り煮 中華和え	5) ごはん 魚の生姜煮 人参サラダ 切り昆布の煮物	6) ラップおにぎり 豚汁 牛乳
ゆで栗・梨	さな粉ラスク	あられ	いも餅	アツキ	
8) 体育の日 (休園)	9) ごはん ★豚肉のゆずみそ焼き さつま芋・みそ汁 ブロッコリーのごま和え 人参クラッカー	10) ごはん いかと大根の含め煮 さつま芋の天ぷら 土佐和え みそ汁	11) 焼きそば あじの酒蒸し 南瓜の含め煮 野菜スープ	12) さつま芋御飯 金平牛蒡 冬瓜の煮もの 土佐和え 魚のフカスカ汁 パンフデイング	13) 施設開放日 運動会
16) ごはん 八宝菜 あらめの醤油フレンチ・フルーツ スープ	16) さく組給食参観 ごはん 魚の揚げ煮 里芋のみそ煮 拌三和えみそ汁	17) 子どもパン マカロニグラタン 野菜サラダ ブロッコリー たまごスープ	18) ★にゅうめん 黒豆 里芋の肉みそあん かけ 石巻和え	19) ごはん さばのみそ煮 南瓜のそぼろ煮 フルーツ みそ汁	20) 牛丼 フルーツ 牛乳
さつま芋クッキー	フルーツヨーグルト	ラップおにぎり	ポトフ	黒糖おこしパン	
22) 参観見送り ごはん 焼き餃子 大根と柿の佃煮 里芋の煮ろか 豆腐のスープ ミルクかりんとう	23) ごはん 煮魚 さつま芋のサラダ ふうふう大根 すまし汁	24) 弁当デー 	25) 焼き芋大食会 ★担々麺 湯豆腐 南瓜の含め煮 フルーツ	26) ごはん いかの海藻サラダ かき揚げ 冬瓜の含め煮 みそ汁	27) 南瓜ごはん のりペロ汁 牛乳
29) 大根飯 豆腐の黄金焼き ブロッコリーのごま和え 人参の含め煮 みそ汁 おかしケーキ	30) ごはん 魚のエンじョ煮 里芋の田楽 ごま和え 豚汁 めん団子	31) ごはん 豚肉のソテー じゃが芋のオーブン焼き 野菜サラダ 野菜スープ マカロニのあべ川	★今月のリクエストメニュー 4名です ・山崎友暉さん うどん ・高木優香さん 豚肉 おたのしみに!!		ありがとうございます ごごいまして ぶどう・柿 給食に使わせて 頂きました

※都合により献立・おせつに変更があります

夏の暑さも和らぎ食欲の秋・運動するのにもよい季節となりました。保育園でも運動会や芋堀り等が予定されています。

ところで「天高く馬肥ゆる秋」とおり、涼しい風とともにお達成おフリーっおいっ物に目がいてしまいが、食欲はどうして起きるのでしょうか？

食欲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

血液中のブドウ糖は、食事をすると上昇し、満腹中枢が刺激され食欲がなくなる。逆に、血糖値が下がり、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、胃がふくらみ満腹中枢が刺激され食欲が低下する。及対に空腹状態が続いて胃壁が収縮すると、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、目に目、料理を作る音、かんた時の音、その場の雰囲気など(五感)、さまざま要因によって左右されます。「おいしそう」と感じると、それが摂食中枢に伝わり、食欲が湧きます。

・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刺激が伝わってコントロールされます。胃が空っぽでも、少しの糖分で血糖値が増えれば空腹感が収まったり、満腹でも好きなものなら食べられたりと強く強く刺激によって条件は変わります。大人は、自分でコントロールをすることが出来るはずですが、つい過ぎることもままあります。特に、子どもの場合、目の前にお菓子など好きなように食べれる状況は作らばいではないので、大切な事は、みんな楽しく食べること、そしてゆっくりよくかんで食べることを習慣にしたいです。

※16日に  
さく組の給食参観を  
します。お出かけ下さい