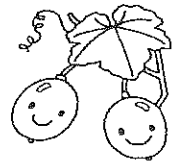
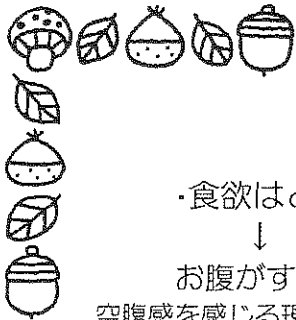




収穫の秋

秋は実りの季節です。最近はずっかり暑さも和らぎ、食欲がぐんと増してきたお子さんも増えてきました。新米、芋類、くだもの、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん出てきますし、旬の食材は栄養価も豊富です。秋の味覚を存分に味わって風邪などに負けず、毎日元気いっぱい過ごしてもらいたいと思っています。



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いています。

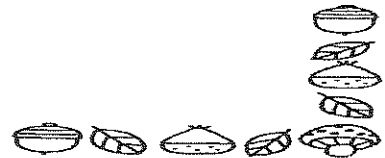
・脳の中の摂食中枢は食欲をわかれます。
血糖値（ブドウ糖の血中濃度）が下がると、
それをキャッチして「食べたい」という信号を
出します。

・満腹中枢は食欲をなくさせます。
お腹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。

●満腹中枢を經由して「お腹がいっぱい」と感じるまでに、20分～30分の時間がかかります。
遊び食べをしていると、いつも何か食べているような感覚になるのはそのためです。

少し食べては 別のことをする。 → 十分に食べてないのに、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。




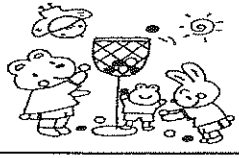




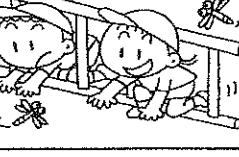


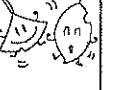
楽しい経験が子どもの食欲を導きます

- たくさん遊んだあとは・・・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は・・・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も・・・いつもは食べられないけど、おいしく食べられます。
- 家族の手作り料理は・・・「おいしそう！」
- 家族がおいしそうに食べていると・・・マネしたくなります。



令和 4 年 10 月献立表

あゆみ学園

日	エール キー	主食		副食		デザート		おやつ
		メニュー	材料	メニュー	材料	メニュー	材料	
3 (月) 24 (月)	451	麻婆焼きそば	茹で中華麺、ごま油、豚シチ、豆腐、にんじん、生椎茸、にら、にんにく、生姜、赤味噌、味噌、醤油、三温糖、酒、片栗粉、鶏がらスープ、ごま油	柿なます わかめスープ	柿、大根、胡瓜、にんじん、すし酢、薄口醤油、三温糖 ﾌﾞｯﾌﾟﾏﾄ ベーコン、玉ねぎ、にんじん、えのき草、あごだし、かつわかめ、ねぎ、鶏がらスープ、ごま、ごま油	ヨーグルト		牛乳
4 (火) 19 (水)	446	ごはん		魚紅葉焼き のりごま和え さつま汁	白身魚、酒、マヨネーズ、白味噌、にんじん、パセリ かかマ、大根、胡瓜、にんじん、もやし、セロリ、のり佃煮、ごま、ごま油 ﾌﾞｯﾌﾟﾏﾄ 豚肉、大根、ごぼう、にんじん、さつま芋、ねぎ、あごだし、昆布だし、味噌	オレンジ		りんご ジュース
5 (水) 18 (火)	437	ポークカレー ライス	精白米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、ピーマン、りんご、トマト水煮、にんにく、カレーウ、キャノーラ油、牛乳	ひじき和風サラダ キャベツスープ	かかマ、乾燥芽ひじき、醤油、酒、胡瓜、にんじん、マヨネーズ、醤油、ごま ﾌﾞｯﾌﾟﾏﾄ 鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、えのき草、ねぎ、あごだし、鶏がらスープ	りんご ヨーグルト ムース	りんごｼﾞﾔﾑ 牛乳 ヨーグルト 生ｸﾘｰﾑ 粉ゼラチン	牛乳
6 (木) 21 (金)	478	食パン		ポテトオムレツ コールスローサラダ ベーコンと白菜スープ	鶏シチ、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、キャノーラ油、コンソメ、卵、冷凍グリルピース、牛乳、粉チーズ、ケチャップ、ソース、三温糖、片栗粉 ﾛｰｽﾊﾑ、キャベツ、胡瓜、にんじん、玉ねぎ、すし酢、マヨネーズ、塩、こしょう ﾌﾞｯﾌﾟﾏﾄ ベーコン、白菜、玉ねぎ、にんじん、パセリ、あごだし、コンソメ、薄口醤油	バナナ		牛乳
7 (金) 20 (木)	502	ごはん		チキンケチャップ和え さつま芋ごま風味サラダ 味噌汁	鶏肉、酒、片栗粉、キャノーラ油、玉ねぎ、にんじん、キャノーラ油、ケチャップ、醤油、三温糖、酒、牛乳、冷凍グリルピース ﾌﾞｯﾌﾟﾏﾄ チーズ、さつま芋、胡瓜、にんじん、マヨネーズ、すし酢、ごま キャベツ、もやし、えのき草、薄揚げ、ねぎ、あごだし、昆布だし、味噌	フルーツ ゼリー	ﾊｲﾝ りんごｼﾞｬﾑ 粉ゼラチン 生ｸﾘｰﾑ 三温糖	ミックス ジュース
11 (火) 26 (水)	456	食パン		茄子ミートソース煮 春雨サラダ コンソメスープ	牛シチ、ベーコン、茄子、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、ピーマン、にんにく、キャノーラ油、トマト水煮、ケチャップ、ソース、コンソメ、生クリーム、粉チーズ 春雨、かかマ、胡瓜、キャベツ、にんじん、すし酢、マヨネーズ、三温糖 ﾌﾞｯﾌﾟﾏﾄ 鶏肉、玉ねぎ、にんじん、えのき草、セロリ、パセリ、あごだし、コンソメ	チョコ バナナ プリン	ﾊﾞﾅﾅ 牛乳 生ｸﾘｰﾑ ﾈｽﾚｯﾄ 粉ゼラチン	牛乳
12 (水) 25 (火)	565	ごはん		ささみフライ ポテトカレーノナー 味噌汁	ささみ、塩、こしょう、酒、小麦粉、卵、ﾊﾝﾌﾟ、キャノーラ油、ケチャップ、ソース、三温糖、片栗粉 ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、パセリ、コンソメ、カレー粉、キャノーラ油 ﾌﾞｯﾌﾟﾏﾄ キャベツ、玉ねぎ、えのき草、薄揚げ、ねぎ、昆布だし、あごだし、味噌	小豆ミルク ゼリー	茹で小豆 牛乳 粉ゼラチン 生ｸﾘｰﾑ	オレンジ ジュース
13 (木) 28 (金)	467	芋ごはん	精白米、さつま芋、塩、酒、ごま	魚照り焼き 白菜とひじきサラダ 味噌汁	白身魚、生姜、醤油、三温糖、酒、みりん、片栗粉 乾燥芽ひじき、白菜、胡瓜、にんじん、マヨネーズ、薄口醤油、三温糖、ごま ﾌﾞｯﾌﾟﾏﾄ 豆腐、大根、にんじん、薄揚げ、ねぎ、昆布だし、あごだし、味噌	マーメイド レード ゼリー	マーメイド りんごｼﾞｬﾑ 粉ゼラチン 生ｸﾘｰﾑ 三温糖	ミックス ジュース
14 (金) 27 (木)	489	ごはん		稲穂揚げ 切り干し大根煮 味噌汁	鶏シチ、豆腐、卵、にんじん、にら、片栗粉、醤油、三温糖、キャノーラ油、醤油、三温糖、酒、片栗粉 角天、切り干し大根、にんじん、干し椎茸、キャノーラ油、醤油、三温糖、酒、みりん、いんげん ﾌﾞｯﾌﾟﾏﾄ キャベツ、にんじん、えのき草、薄揚げ、ねぎ、昆布だし、あごだし、味噌	りんご ゼリー	りんご りんごｼﾞｬﾑ 粉ゼラチン 生ｸﾘｰﾑ 三温糖	牛乳
31 (月)	408	けんちんうどん	茹でうどん、豚肉、大根、にんじん、ごぼう、薄揚げ、ねぎ、醤油、三温糖、酒、みりん、昆布だし、あごだし、薄口醤油、塩、みりん	チキンとポテトトマト煮 胡瓜梅肉和え	鶏肉、塩、こしょう、酒、片栗粉、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、キャノーラ油、トマト水煮、ケチャップ、ソース、コンソメ、牛乳 ﾌﾞｯﾌﾟﾏﾄ 春雨、胡瓜、キャベツ、にんじん、梅肉、すし酢、かつお節	ヨーグルト		牛乳

★材料の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

