



給食だより 10月



筑波大学附属視覚特別支援学校



10月1日木曜日は、中秋の名月(お月見)です。給食では、茹で卵を満月に見立てた「月見そば」とみたらしあんをかけた「お月見団子」をお出します。中秋の名月は十五夜とも言います。十五夜お月様は、日暮れとともに東の空にまんまるのお顔を見せてくれます。

秋のお彼岸を過ぎ空も高くなり、すっかり秋らしく涼なくなってきました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・と、秋は何をするにも最適な季節です。今月は、幼稚部・小学部の皆さんが頑張っている練習をしている運動会もありますね。美味しい食べ物をたくさん食べて、おいに体を動かし、秋を満喫しましょう。



食欲のメカニズム

♪どうしておなかへるのかな♪と、歌ったことはありますか？『空腹は最良のスパイスである』という有名な言葉もあるように、しっかりおなかを空かせることは、ご飯を美味しくするだけでなく健康にもつながります。おなかをすかせるためには、身体や頭を動かすことはもちろん、食事の前におやつを食べないことや、甘い飲み物を飲みすぎないことも大切です。間食は控えて、おいしい食事をたくさん食べ、スポーツの秋、読書(勉強)の秋を満喫しましょう！

エネルギーが補給され勉強や運動を頑張れる

身体や頭を使う

血液中のぶどう糖がエネルギーとして使われる

血液中の血糖値が低下する

脳にある摂食中枢が刺激される

空腹を感じる

満腹を感じる

脳にある摂食中枢が刺激される

血液中の血糖値が上昇する

血液中のぶどう糖が増える

食事をする

ばっかり食べていませんか？



和食は主食のご飯を中心に、いろいろな副食物を交互に食べることによって口の中でよく味わうことができますので、交互に食べるようにしましょう。

※「ばっかり食べる」とは「一品食べる」ともいい、1つの料理を全部食べてからほかの料理を一品ずつ食べていくことです。食事の様子を見ていると、まずご飯をすべて食べ、次はみそ汁をすべて食べ、その次はメインのおかず・・・というような「ばっかり食べる」をしている児童生徒が多いことに気が付きます。

給食の時には「三角食べを頑張ろう！」という声掛けをしています。「ばっかり食べる」は、マナーとして美しくないばかりでなく、途中でお腹がいっぱいになってしまうと、特定の食品を残してしまうことになり、栄養のバランスを崩してしまいます。

日本の食事は主食の白いご飯を中心に、塩味のないご飯とおかずを口の中で合わせることで美味しく食べられるように発展してきました。(口腔内調味と言います。)ご飯だけを食べようとするとう味がなくて、お塩をかけたりお醤油をかけたり、ふりかけをかけたりしたくなってしまいます。(塩分の摂りすぎにつながります！)

ご家庭でも、ご飯を中心に色々な副食物を交互に食べることを意識してみてください。