



キッチンだより秋号

2022年10月

さわやかな秋がやってきました。

山々の木々も色づき、収穫の秋、そして食欲の秋です。秋の味覚をたくさんいただいて、ウイルスに負けない体力作りをしていきましょう！



9/9はお月見パーティーをしました。

各クラスでクッキングでのお団子を作ることはできませんでしたが、キッチンで作いキッチン前でキャベツさん・メキャベツさんと楽しく食べることができました。

9月はお弁当の日はありませんでした。

なかなか出かけることができませんが、コロナに負けず、楽しめることは楽しんでいきたいです。

10月は20日で予定しています。レモンさん以上お弁当をお願いします。



10/8は幼児さん 10/12は乳児さんの運動会です。

10/7 運動会頑張ろうクッキーを作ります！今年はどうなクッキーになるのかな？
お楽しみに！！

10/28はキャベツさん比叡山登山です



27日は比叡山登山頑張ろうメニューです。ポテトサラダで比叡山を作り、鶏のから揚げで土、フロッキーで木々 ウィンナーで階段をイメージして作ります。

大きな比叡山風ポテトサラダをみんなで食べてほんものの比叡山を制覇！

がんばれ！キャベツさん！

31日はハロウィンです。



キッチンでは黒砂糖ラスクでコウモリとカボチャの型抜きパンを作ります。



食欲・意欲は心(脳)の働き

生後 2~3 か月になると摂食中枢への刺激が直接食欲をもたらすようになります。お乳やミルクを飲んでから時間がたち、血液成分が変化して摂食中枢が刺激されると食欲を感じ、「泣く」という方法で食べたいという欲求を直接的に表現します。離乳期を迎え、徐々に脳の仕組みが出来上がり、精神活動を行うようになってくると、摂食中枢の刺激だけで食欲がもたらされるのではなく、大脳皮質で処理された外界のさまざまな刺激が食欲に影響を与えるようになります。

幼児期になって精神活動が高度になってくると、食欲に影響する因子も複雑になってきます。幼児期には大人の美味しそうに食べる姿、楽しい雰囲気、「おいしい!」という言葉がけなども食欲にかなり影響しますし、切り方や、盛り付け方、献立の名前なども影響することもあります。幼児期には自分の意志によって行動をある程度コントロールすることができるようになりますから、食欲があまりなくても意志によって食事をとることもできるようになります。例えば自分より幼い子どもの前や大好きな人の前などでは「ちょっといいところを見せよう」と思うとあまり食べたくなくても食べたり、嫌いなものでも食べることができたいします。逆に無理に食べるように言われたり、食事の前に怒られたりすると、仮に血糖値が下がっていて生理的には食欲がある状態であっても、大脳皮質からの不快な情報によって食欲がなくなってしまいます。

血糖値が下がっている状態は、食欲をもたらすのに必要な条件ではありますが、十分な条件というわけではありません。

血糖値は十分に下がっている時間なのに、何かに熱中していたり、食事中にテレビのような興味を引くものがあつたりすると、大脳皮質からの情報が優位を占め「食欲を感じない」こともあるのはこのためです。

人間の人間らしい活動を行う部分が大脳皮質です。ここに食欲をよびさますような情報をもたらされる必要があります。子どもたちが「精神的に」食欲をもたらす条件になるような働きかけや環境整備が必要になってきます。

明るく楽しい雰囲気・美味しそうな匂い・食事にふさわしい環境であるかどうかがとても大切になります。食事の時に食事にかかわる大人がよい環境作りを積み重ねていくことによって、知らず知らずのうちに子どもたちの食べる意欲が育っていきます。

おうちでの食事はどうですか？テレビばかり見て食べることが止まってしまう子どもたちはいませんか？おいしいね！と言葉をかわしながら食材や作り方など食べ物のお話も出しながら楽しく食事をしていますか？食べる意欲が育つ食事環境作りぜひ見直してみてください

