



こんにちは

子どもの食欲って？

12月号

<食欲って？>

・脳の**摂食中枢**が食欲をわかれます

血糖値(ブドウ糖の血中濃度)が下がると、キャッチして「食べたい」という感覚をもたらします。

・**満腹中枢**は食欲をなくさせます

満腹中枢を経由して「お腹いっぱい」と感じるまでに、20~30分かかります。遊び食べをしていると、しゃちう食べるのはそのためです。

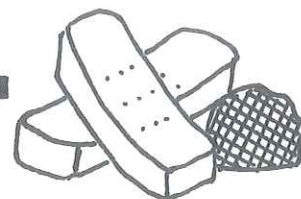
心(脳)が食欲に大きな影響を及ぼします

<子どもの食べる意欲を育てよう！>

- ① 食事は1日3回+1回のおやつ ... 時間を決め、だらだらはい
- ② 手づくりの食事のよさを生かして
- ③ 加工食品はひかえめに ... 旨味調味料に慣れると素材の味を吟味できなくなる
- ④ 栄養の「洪水」に気をつけて
- ⑤ 一方的な言葉かけの多さに気をつけて
- ⑥ 体を動かして、たくさん遊びましょう

12月の献立

リッチブレッド



<材料> 子ども 6人分 <作り方>

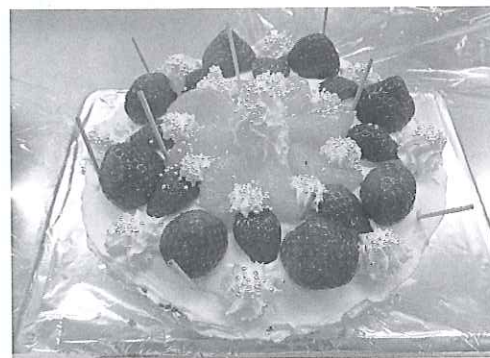
- ・薄力粉 200g
- ・ベーキングパウダー(B.P) 10g
- ・卵 1個
- ・バター 30g
- ・生クリーム 30g
- ・クリームチーズ 50g
- ・さとう 15g
- ・いちごジャム

- ・バター、クリームチーズは溶かしておきます。
- ・バター、さとうを混ぜ、といた卵、クリームチーズを混ぜます。
- ・薄力粉、B.Pをふるいながら混ぜます。
- ・生クリーム(もしくは牛乳)で固さを調節します。
- ・めん棒で伸ばして、長方形にカットし、焼いています。
- ・お好けでいちごジャムを添えれば

クリスマスケーキの日

できあがり!

12月25日(木)のおやつはクリスマスケーキです。スポンジは調理室で焼きますが、デコレーションは各クラスの担任の先生と相談して行います。



乳児さんのクラスは、わかば職員が頑張ってデコレーションしてくれます。

幼児さんのクラスは、できる範囲で、毎年デコレーションしています。

