

給食だより

R5年度 社会福祉法人 慈愛会
秋号 花輪保育所



食欲の秋～の科学的根拠は…

秋はお米をはじめ、たくさんの農作物が収穫される時期です。おいしいものがたくさん食べられる！！そう「食欲の秋」です。ついつい食べ過ぎてしまう食欲の秋...それにはいくつかの科学的根拠があるとされています。

①秋は基礎代謝が高まるから～

基礎代謝とは、生きるために最低限必要なエネルギーの事を言います。それが高いということは、体がエネルギーを摂取しないと生きていけないということです。基礎代謝は一般的に夏に低くて冬に高いと言われています。

夏から冬にかけて生命維持に必要なエネルギー量が増えていくので、その分エネルギー補給のために食欲が増すのが「食欲の秋」なので食べ過ぎてしまったと後ろめたさを感じるよりも、基礎代謝のせいだと思いついた方が身体にいいのかもしれない。

②秋は日照時間が短くなってから～

秋は日照時間が急激に短くなります。日光に当たる時間が減ると、精神を安定させてくれるホルモン「セロトニン」を増やそうと食欲を増進させることで精神のバランスを保とうとしているから、無性に食欲が増え「食欲の秋」といわれるのではないかとされています。旬のものがおいしい時期なので、給食もたくさん食べて寒い冬に風邪などひかないように備えましょう。

スプーンの持ち方

(上手持ち)手のひらで握りにみます。
(下手持ち)下から握ります。手のひらを開かせ、上にスプーンを乗せます。
(鉛筆持ち)えんぴつの持ち方で持ちます。食べる機能の獲得には「きちんと座れる」など脊髄の発達のほか、手や指、腕、肩などの発達が大きく関係しています。月齢や年齢にこだわらず、全体の発達に合わせて持ち方を調整してみてください。



正しいはしの持ち方

- 1 1本のはしを親指と薬指で持つ。
- 2 もう1本のはしを、鉛筆を持つように持つ。
- 3 両方のはしの先が合うように、下のはしをしっかりと固定し、上のはしだけ動かす。
- 4 はしでVの字ができて、食べ物をつまみあげることができる。

正しい箸の持ち方していますか？

スプーン・フォークを上手に使って食事ができるようになったら箸の練習を始めるタイミングの1つです。スプーンやフォークを上から握るのではなく、鉛筆を持つように上手に持てるようになっていたり、ピースサインが出来るようになっていたかが目安の一つです。成長のタイミングに合わせて、お家でもお箸に移行する練習をすると正しい持ち方が身に付きやすよ。

