



給食だより

No.16

令和3年5月

帯広信楽苑

給食部門 発行



食欲とは何か



【食べる】という行動は、どのようにコントロールされているのでしょうか。それは、私たちにとって当たり前の事でありながら、とても精密なシステムです。今号から数回に分けて、掲載していきますので、ぜひ、お付き合いください。

私たちは日々、お腹が空いたり、満腹に感じたり、食欲がなくなったり、「〇〇が食べたい」と思ったり、「〇〇は食べ飽きた」と感じたりと、【食べる】行為に関する様々な欲求を感じています。【食べる】行為は、生命の維持に直結するため、脳の中心部でこれらの欲求は、コントロールされています。

例えば、体中の栄養素が不足する⇒お腹が空いたと感じる⇒食べる⇒体内の栄養素が充足する⇒満腹だと感じる⇒食べるのをやめる といった具合に、空腹感と満腹感によって、自分の体にとって必要なだけの食物を摂取できるようになっていると考えられます。

更に、私たちは味を感じます。甘味、塩味、酸味、苦味、旨味を基本に、辛みや匂いも同時に、口と鼻で感じることで、味として感じ、その味が自分にとって心地よいかどうかを感じています。この時、自分の体にとって必要なものは「美味しい」と感じて飲み込み、自分の体にとって不要、または有害なものは「食べるべきではない」と感じて飲み込まず口から出す、といった具合に、何を食べるか、という行動がコントロールされています。これは、人間だけでなく動物全般で、同じことが言えます。

(次号に続く)



気温の上昇に気を付けましょう

毎年この時期は、寒暖の差が激しくなり、朝の気温が0℃近くまで冷え込むこともあれば、日中の気温が30℃以上まで上がることもあります。体が暑さにまだ慣れていないのに暑くなると、うまく汗をかくことができず、熱中症にかかることがあります。

食事（特に、朝食はしっかり食べましょう）、こまめな水分補給、十分な睡眠と休息で、季節の変わり目を乗り切りましょう。

食事



水分補給



睡眠、休息



5月の行事食



5/5(水)こどもの日

シーフードピラフ、コンソメスープ、大豆と鶏肉のトマト煮、白菜サラダ、こいのぼりケーキ

5/12(水)若葉弁当(お弁当箱で提供します)

ちらし寿司、天ぷら(海老、南瓜、タラの芽)、巾着煮、プチケーキ、すまし汁



5/20(木)おやつ提供 ライチゼリーのさくらんぼ添え



5/21(金)セレクト食(三色丼/蒸し餃子の野菜あんかけ)

5/28(金)セレクト食(鱈の塩麴焼き/ラムのジンギスカン)