

涼しくなってきた、子どもたちの食欲が高まるこの時期に
 ごはんを美味しく・楽しく・たくさん食べて、心も体も大きく豊かに育てて欲しいですね！

食欲の秋は、ごはんがとっても美味しい！その訳は…

1、日照時間

食欲には、セロトニンの分泌が大きく関係しています。このセロトニンは、日光に当たる時間が多いほど分泌量が増えるため、秋になると日照時間の減少により分泌量が減ってしまいます。そこでそれ以外の糖質・乳製品・肉類などの食品を摂取したり、睡眠を取ったりして分泌量を増やそうと脳が体に指令を送ります。その動きによってエネルギーの消費が進み食欲がアップするとされています。

2、気温の変化と基礎代謝

気温が低いと、体温を保つために基礎代謝が上がります。そのため、暑い夏から寒くなる秋から冬にかけては基礎代謝が上がると言われます。今までと同じように遊んでいたとしても、たくさんのエネルギーが必要となり、その分を補給しようとしてお腹が空くののだとも考えられます。

3、その他

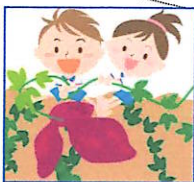
- ・さつまいも・りんご・かぼちゃなどの作物がおいしい旬を迎える時期である。
- ・暑さで落ちていた食欲が涼しくなったことでアップする。
- ・冬の前に身体に蓄えておこうという生き物の自然な摂理がはたらく。



秋の味覚 さつまいも

食物繊維

捨ててしまいがちな皮にも
 栄養がたっぷり！
 じつは実よりも皮に食物繊維が
 豊富に含まれているのです。
 便秘がちな人や腸内環境を整
 えたい方は皮ごと食べることを
 おすすめします。



簡単☆おすすめレシピ

さつまいもと豚肉の甘辛煮

材料	(大人2人)	作り方
さつまいも	(中) 1本	1、さつまいも・豚肉は食べやすい大きさに切る。しめじは小房に分ける。
豚肉	100g	
しめじ	1/2p	
油	適量	
水	100g	2、フライパンを温め油をひき、豚肉を炒める。色が変わったら、さつまいもを加え炒める。
和風顆粒だし	小さじ1	
酒	大さじ1.5	3、2にしめじと調味料を入れてふたをする。中火よりやや強めの火で煮込む。(途中、何回か鍋底からかき混ぜる)
みりん	大さじ1.5	
砂糖	大さじ1	4、煮汁がなくなったら完成♪ (蓋をしたまま少し置いておくと、よく味がしみこみます！)
こいくち	大さじ1	

ビタミンC

不足すると、イライラしやすくなる、疲れやすくなる、集中力がなくなる、肌が荒れるなど様々な症状が出てくる栄養素。
 含有量は芋類の中でトップ、りんごの約7倍です。水溶性で熱に弱く加熱すると溶け出してしまうという性質がありますが、さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに包まれているため比較的熱に強く効果が損なわれることはありません。

☆食経験の豊かさが、心の豊かさに繋がっていきます☆

子どもたちには、様々な経験を通して「食べること」に興味を持ってもらいたいと思っています。
 色々な食育活動を実施して取り組んでいくなかで、
 体も心も元気になり「食事」を大切にできる子になっていって欲しいなと願っています。
 ぜひ、おうちでも今日の給食やおやつの話など話題にしてみてください。

