

いよいよ本格的な秋の始まり、秋は実りの季節です。日中も過ごしやすくなり、子どもたちは活動量も増え、食欲もぐんと増し心身ともに成長する時期でもあります。おいしい秋の食材がたくさん出回ってきます。旬のおいしい食材を食べ、たくさん遊んで、睡眠をとって元気に過ごしましょう。

食欲の秋



栗やさつまいも、梨、ぶどう、さんま、そして私たちの主食となるお米など...

秋は旬の食材が多く、食欲がそそられますね。「食欲の秋」の由来については諸説ありますが、「食べる楽しみこそが醍醐味だ」といった意味合いの言い回しからきているといわれています。



なぜ秋になると食欲が増すのでしょうか？

①セロトニンの分泌量が減る

セロトニンは幸せホルモンとも呼ばれ、満腹感を与えて食欲を抑える働きがあります。

日光に当たる時間が関係していて、日光に当たる時間が短いと分泌が減り、長いと分泌が増えるといわれています。

②気温の低下

寒くなってくると、体内の脂肪を燃焼させて体温を保とうとします。基礎代謝が上がれば、その分エネルギーを消費してしまうため、本能的に冬を越えるための準備として体に多くの栄養素を取り込もうとして食欲が増します。



食欲が増すのは、2つの要因があるからだといえます。

夏の疲れを癒し、来るべき冬に備えて、秋は栄養豊富な飛び切りの食材を美味しくいただきます！

強い体を作る食事



★朝食をしっかり摂る

⇒主食＋主菜＋副菜＋汁物＋果物をそろえましょう

★おかずは一日三食、毎回食べる

⇒筋肉の材料となるたんぱく質が多いおかずを食べましょう

★野菜を残さず食べる

⇒生の野菜と共に冷凍野菜を活用する方法もあります

★牛乳を毎日飲む

⇒毎日コップ2～3杯で不足しがちなカルシウムを補いましょう

★果物を毎日食べる

⇒ビタミンと水分が豊富です

★補食は量と質、タイミングを考えて

⇒スポーツをする子どもは、必要な栄養をとるために、適度な補食が不可欠

★水分を積極的にとる

⇒補給をおろそかにすると命に関わります。こまめに飲む習慣をつけましょう



旬の食材 きのこと

【効能】

ガン予防→ガン予防に効果があるβグルカンが多く含まれている物

まいたけ、フナピー(ホワイトしめじ)、エリンギ

高血圧予防→水分を排出する作用のあるカリウムが多く含まれている物

しめじ、ひらたけ、エリンギ

骨粗鬆症予防→カルシウムの吸収をサポートするビタミンDが多く含まれている物

まいたけ、エリンギ、干し椎茸

便秘解消→便秘解消に効果がある食物繊維が多く含まれている物

まいたけ、しめじ、エリンギ

免疫力を向上→免疫力を高める栄養素のビタミンD、βグルカンが多く含まれている物

まいたけ、エリンギ、干しいたけ



【まいたけの炊き込みご飯】

●材料● (3合分)

お米	3合
舞茸	150g
人参	6cmほど
油揚げ	1枚

★醤油 大さじ3

★たしの素 小さじ1

★オイスターソース 小さじ1

※まいたけをお好みのきのこに変えてもOK

●作り方●

①お米は洗って、水加減はいつもより少なめで20分ほど浸水させておく。(調味料を入れる分を考慮してお水をお好みに調整)

②具材を切る。油抜きした油揚げ・人参(長さ3cmで)共に細切りに舞茸は、食べやすい大きさに切ったり、裂いたりする。

③①の炊飯釜に★調味料を入れてよく混ぜる。②の具材を上に乗せて炊飯スイッチを入れる。

④ざっくり混ぜて出来上がりです♪

