



食事だより



「参考資料：子どもの栄養」

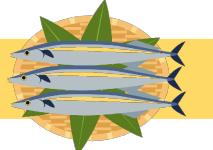
食欲の秋、実りの秋、スポーツの秋がやってきました。この時期は山や海の幸が出回り、味覚を楽しむのに絶好の季節です。

旬を味わうことは、子どもの味覚形成にとても大切なことです。

家族で食卓を囲み、旬の食べ物を話題に、おいしく楽しい時間を過ごせるといいですね。



どうして『食欲の“秋”』って言われるの？？



★夏バテした体の調子を取り戻すために、涼しくなった秋には自然と食欲が増進すると考えられるため。

★動物は本能的に冬眠や越冬の準備として、からだに多くの栄養分を取り込もうとする性質があるため。

★秋は夏に比べ日照時間が短くなり、脳内にある神経伝達物質の「セロトニン」というホルモンの分泌が減少。この「セロトニン」が食欲の調整に関わっているため、分泌が少なくなると食事から補おうとして食欲が増進するため。

★気温が下がると、体温を維持しようと基礎代謝が上がりエネルギーを多く使用するため、空腹感が強くなりエネルギーを補給しようと食欲が増進するため。

このように「食欲の秋」には、様々な要因が相互作用しています。

秋はついつい食べ過ぎてしまいがちですが、「スポーツの秋」でもあるので、

休日を利用して子どもと一緒に外で体を動かしてみてはいかがでしょうか？？

エネルギー消費と日光浴を同時にでき、いろいろな“秋”を楽しめますよ♪



実りの“秋”を楽しもう！！



秋には、たくさんの食材が旬をむかえます。椎茸やしめじなどのキノコ類、鮭やサンマなどの魚類、ブドウや柿や梨などの果物類、里芋やさつま芋などの芋類、そして日本の食卓に欠かせないお米。旬の食材は、ハウス栽培とは違い自然のリズムにあった無理のない成長をしているため、薬品や人口肥料の使用量も少なく、ビタミンやミネラルなどの栄養素も多く含まれています。

旬の食材は、その食材の栄養がピークに達している状態です。

旬の食材を食べると質の良い栄養がされることになります。

実りの秋に感謝して、体にやさしく、おいしい旬の食材を楽しみましょう♪

