

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 れんこん

### ◆栄養

#### ビタミンC

抗酸化作用があり、美容、疲労回復、風邪予防に効果があります。

#### ビタミンB1

代謝を活性化し、エネルギー代謝を助けて疲労回復に効果があります。

#### マンガン

他の野菜にはあまり含まれていないマンガンが豊富です。マンガンはカルシウムと結合して、骨を丈夫にする効果があります。

#### カリウム

塩分を体外に排出し、高血圧予防に効果があります。

#### 食物繊維

便秘予防に効果があります。

#### タンニン

ポリフェノール一種で、緑茶にも多く含まれていて、腸の動きを整えてくれます。



## 根菜のきんぴら

### ●材料● (4人分)

れんこん	60g	ごま油	4g
ごぼう	60g	砂糖	8g
人参	30g	しょうゆ	12g
ごま	4g	みりん	4g

### ●作り方●

- ①れんこん、ごぼう、人参を食べやすく切ります。ごぼうは5分程度水にさらします。
- ②ごま油をひいて、ごぼうを炒めます。ごぼうに火が通ってきたら、れんこん、人参を加えます。
- ③れんこんに火が通ってきたら、調味料を加え、汁気がなくなるまで煮つめます。
- ④最後にごまをかけて完成です。

