

令和3年10月1日

保護者各位

給食だより 10月号

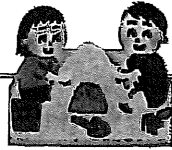
認定こども園文化保育園
園長 浅田祐起子

秋たけなわ、スポーツの秋、食欲の秋です。また、この時期は実りの秋でもあり、新米を始めきのこ、薩摩芋、柿、りんごなど美味しい食べ物が豊富に出回る季節でもあります。ご家庭でも秋の味覚を太いにお楽しみ下さい。

今月のテーマ

子どもの食欲って？

食欲がわくのはお腹が空くからです。空腹感を感じる現象の裏には、身体の調節機構が働いています。血糖値が下がると脳の中の摂食中枢が働き「食べたい」という感覚をもたらします。逆に、お腹がいっぱいの時や不快のときには「食べたくない」という感覚をもたらします。満腹中枢を経由して「お腹がいっぱい」と感じるまでに、20~30分の時間がかかります。遊び食べをしていると、しょっちゅう食べたがるのはそのためです。食事は時間を決めて食べるようにしましょう。



空腹がなによりのご馳走！

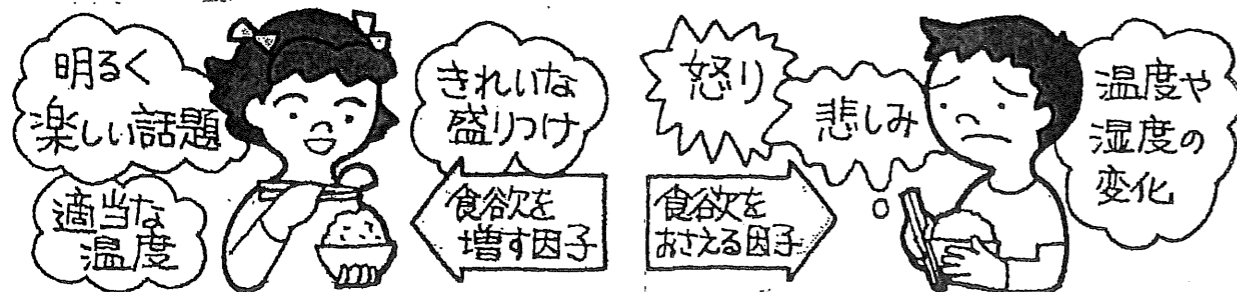


子どもの食欲に気を使い、いかにして食べさせようかと苦心される方もいますが、食事をおいしく食べることの最も基本的な条件は、空腹感であることが見落とされがちです。誰でも空腹の時は料理の好みに関係なく、おいしく食べることができるし、逆に満腹の時は食欲が抑えられます。子供の食事を考えるに当たっては、献立だけでなく、食事の時に子供が程よい空腹状態にあるよう仕向けることも大切です。




食欲を増す因子・抑える因子


同じ料理であっても、盛り付けや食器の違い、食事をする場所の雰囲気の良い悪いによって、私達の食欲は大きく影響を受けます。上手な盛り付け、料理に合った食器の選択、食卓の楽しい雰囲気づくりを演出することによって、より充実した食生活にしましょう。



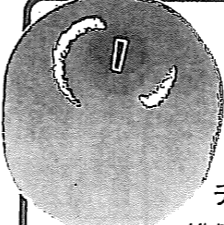
旬の食材紹介



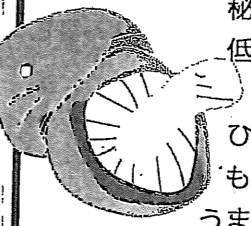
さば(鯖)
秋のさばは脂がのっていて美味。EPAやDHA、各種栄養素をまんべんなく含みます。味噌煮や竜田揚げ、酢でしめたさば寿司も有名。横腹に金色の模様があるものが、脂がのり新鮮な証拠。



新米 日本人の主食・お米が収穫の時を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚とあわせて、おいしい新米を味わいましょう。



いんこ
そのまま食べるほかに、お菓子やサラダなど様々に楽しめます。ペクチンを多く含み、整腸作用・排便効果があります。血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。



しいたけ 食物繊維が豊富で便秘解消、コレステロール低下の効果があります。表面に傷がなく肉厚、ひだのはっきりしているものを選ぶのがコツ。うまみ成分が豊富です。煮もの、五目飯、炒めもの、天ぷらなどに。

新米にぴったり！給食のレシピをご紹介します！

そばろふりかけ

《 材料 4人分 》

鶏肉 30g、人参 15g (約 1/10本)、白胡麻 4g

A (醤油 5ml、みりん 4ml、砂糖 3g、料理酒 3ml、おろし生姜 少々)

《 手順 》

- ① 人参はみじん切りにする。鍋に鶏ミンチと油(分量外)を入れて炒め、火が通ったら人参を加える。
- ② A、水(分量外：①を加熱した際に出た水分量による)を鍋に加え、味が染み込むまで煮詰める。
- ③ 白胡麻を加えてよく混ぜ合わせ、米飯の上に盛り付ければ出来上がり！

新米が出回る時期になりました。米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。また、ご飯はパンと違いゆるやかに消化・吸収されるため、腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上昇します。そのためインスリンも徐々に分泌されるので、太りにくいという特徴があります。秋の味覚と合わせた、おいしい新米を味わいましょう。

