



残暑の厳しさがやわらぎ始め、少しずつ秋の気配が深まり、過ごしやすい気候になってきました。

この季節は、食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋・実りの秋など、楽しみが多い季節です。新しいことに挑戦してみるのもよいでしょう。

秋は、お米・きのこ・魚・いも・果物など、旬を迎える食材が豊富です。ご家庭でも旬の食材を取り入れ、秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか？

美味しい食材をたくさん食べて元気な体づくりをしましょう。



あかのとべもの

【血や肉になる】  
鶏肉、豚肉、牛肉、魚、牛乳、卵、みそ、チーズなど

きいろのとべもの

【熱や力になる】  
ごはん、パン、うどん、そば、じゃがいも、さとう、油など

みどりのとべもの

【体の調子を整える】  
キャベツ、たまねぎ、ホウレン草、人参、みかん、りんごなど

10月31日はハロウィン

ハロウィンは秋の収穫に感謝し、悪霊を追い払うお祭りと言われていましたが、現在は子どもたちが仮装などを楽しむイベントの1つとして親しまれています。

かぼちゃの中身をくり抜いて中に火を灯したランタンをジャック・オー・ランタンといいます。玄関にジャック・オー・ランタンを飾るのは、悪霊を怖がらせて追い払う目的があります。「トリック・オア・トリート（お菓子をくれないといたずらするぞ）」と言いながら、おばけやゾンビ、ドラキュラに仮装した子どもたちが近所の家を探ねることも伝統となっています。

【食欲の秋】食欲が増すのはなぜ？

★季節の変化によるもの

夏バテ気味で低下していた食欲が、過ごしやすい気温になり回復します。

セロトニン（精神の安定化を保つ神経伝達物質）は日光を浴びることや糖質・たんぱく質を摂ること、睡眠をすることで分泌されます。日照時間の長い夏に比べ、秋は日光を浴びることが少なくなり、セロトニンの分泌が低下しますがその分、食欲を増加させ、セロトニンを増やそうと体が働きます。

暑い夏よりも、涼しい秋や冬にかけて体温を保持するために熱産生が高まり、基礎代謝が上昇します。基礎代謝には体のエネルギーを使用するため、お腹が空き、たくさん食事をとることでエネルギーを補充しようと体が働きます。

★旬を迎える食材が多く始める

魚や動物は寒い冬に備えてエネルギーを蓄えている時期ですので、脂がのって美味しいといわれています。野菜も動物と同じように日照時間が減り、光合成がしにくくなる冬に向けて栄養分をより蓄えようとするため美味しくなります。

～秋が旬の食材～

◎さんま

秋のさんまは脂肪が多く、やわらかい肉質です。さんまに多く含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）は血中のコレステロール値を下げ、血液をサラサラにする効果があります。カルシウムの吸収率を高めるビタミンD、貧血の予防に役立つ鉄やビタミンB12も併せもっています。焼魚にする時は、EPAやDHAが流れないように姿焼きがおすすめです。

◎さつまいも

さつまいもの主成分はでんぷんで、活動する上で大切なエネルギー源です。掘りたてのさつまいもは甘みが少ないので、土が付いたまま、通気性の良い場所で2週間～1ヶ月保存すると糖化し、甘みが出ます。切ってから水にさらすと彩り良く仕上がりますが、長時間さらすとビタミンCが水に溶け出すので注意が必要です。加熱調理の際は、60～70℃を保ちながら加熱すると酵素が働き、甘いさつまいもに仕上がります。

給食レシピ紹介～きのこごはん～

＜材料＞（幼児4人分）

- 米 2合
- うすあげ 20g
- 鶏肉 40g
- まいたけ 40g
- えのき 40g
- しめじ 40g
- 人参 40g
- グリーンピース 20g

A	
しょうゆ	大さじ1
さとう	小さじ2
粉末だし	少々



～作り方～

- ①お米を昆布と一緒に浸水し、40cc程水を引いて炊飯器で炊く。
  - ②鍋に、食べやすい大きさに切った材料にAの調味料を加え、お好みの味付けに調整しながら炊く。
  - ③炊きあがったご飯と、具材を混ぜ合わせる。
- ※園ではご飯と具材を別々に炊いています。ご家庭ではお米の上に具材をおき、炊飯器と一緒に炊かれる方法もあります。

食育通信

～ローリングストック法～

9月1日(木)、防災の日にちなんで3時のおやつに幼児部でカンパン、乳児部でシガーフライを提供しました。カンパンの賞味期限は、袋入りのもので1年、缶入りのもので5年と長いのが特徴です。園では、備蓄食品を災害時に初めて口にすることはなく、日常生活の中に取り入れ、味や食べ方に慣れておくことをねらいとし、カンパンや天然水などを定期的に提供しています。この方法をローリングストックといいます。備蓄 (stock) を「ためて、使って、買い足す」のサイクルを回転させること (rolling) という意味があります。「日常的に使うものを少し多く備蓄しておくこと」と捉え、長持ちする野菜（人参・たまねぎ・いも類など）やみそ、缶詰、レトルト食品、日用品などを一定量備蓄しておくことも防災に役立ちます。備蓄食品について幼児部の子どもたちに説明すると「スーパーで買っておいとかないとね」「おやつも買っておかないと！」などの声が聞かれました。いつ起こるか分からない災害。災害時に命を繋ぐ為の準備を今一度見直す機会になればと思います。