



# きゅうしょくだより

令和4年10月

かんのん町保育園

秋は気候も過ごしやすく、夏の暑さでおちていた食欲も回復し、実りの秋で食べ物もたくさん取れるので「食欲の秋」と言われています。芋・きのこ・野菜・果物・魚と秋が旬のものは種類も多く、魚も冬に備えて冷たい海で過ごせるように体内に脂を蓄えるため、脂がのっておいしく、旬のものは栄養価も高いので秋の味覚をたくさん楽しめるといいですね。

## 【さつまいも】

さつまいもにはビタミンCが多く含まれています。

ビタミンCは熱に弱い成分ですが、

さつまいもは、でんぷんに守られているため、加熱してもビタミンCが壊れにくいという長所があります。



## 【秋刀魚（さんま）】

旬を迎えるさんまは、脂が乗ってとても美味しく良質なたんぱく質、貧血防止の鉄分、丈夫な骨を作るために必要なビタミンD、カルシウムも多く含まれています。EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）も豊富です。

DHAは、脳の神経伝達に関わり、記憶力や学習能力を向上させる効果もあると言われています。

## 【大学芋】

さつまいも 中サイズ2本  
さとう 大さじ4  
水 大さじ1  
しょうゆ 小さじ1  
黒ごま 適量



- さつまいもを皮付きのまま洗い、乱切りにしてあくが出ないように水にさらし、水気をよく取ります。
- 170℃位の油で揚げます。串などを刺して火が通っているのを確認するといいです。
- 鍋に水と砂糖を入れ火にかけて、粘りが出てきたら、しょうゆを入れ、揚げたさつまいもを入れてさっくりと混ぜ、ごまを入れて混ぜる。



## 食欲の秋



食欲アップのポイント

## たくさん遊ぼう

空腹は何よりもごちそうです。体をたくさん動かしてお腹をすかせましょう。

## 食事に集中できる環境に

遊びながら、テレビを見ながらなどのだらだら食べは、少量の食事が満腹中枢を刺激し「お腹がいっぱい」と錯覚を起こしてしまいます。食事時間は集中して食べましょう。

## 楽しく食べられるように

お友達や先生、家族との食事は、苦手な食べ物に挑戦する意欲を高めたり、マナーを身につけたりと大切な経験の場になります。「〇〇食べなさい」と言葉ばかりの強制にならないように気をつけましょう。

