



# 食育だより

# 10月

朝、夕の涼しさが、実りの秋、食欲の秋がきたことを教えてくれます。この季節、空は澄みわたり、食べものもおいしく、運動・スポーツなど健康づくりに最も適した時期です。

## ★脳の疲労回復には睡眠が一番



脳の疲労を回復し、働きをよくするためには、睡眠を十分にとることがたいへん重要です。睡眠時間や睡眠の深さには個人差がありますが、毎日一定した睡眠時間と、同じ時刻に就寝するリズムをつくるのが大切です。睡眠には、レム睡眠（かだの眠り）とノンレム睡眠（脳の眠り）の2つがあり、決まった時間に交互に訪れます。レム睡眠は夜中の2時間頃から明け方にかけて増し、ノンレム睡眠は寝入ってから夜中にかけて多くなります。頭もからだも休めるには、この両方をよくとることが必要です。

## ★よくかんで食べると太りにくい

「よくかんで食べなさい」ということは昔からいわれてきたことですが、よくかんで食べると、唾液を始めその他の消化液の分泌を高め、唾液の働きもあつて、消化・吸収率が高まり、胃腸の負担も軽くなります。一方、よくかんで食べるとエネルギー消費量も増えるので太りにくくなります。また、食事を始めて20～30分程度たつと、脳の満腹中枢が作用して食欲をおさえるので、ゆっくり時間をかけて、よくかんで食べることは、食べ過ぎを防ぐ効果もあります。



## ◎園の食事で提供した新メニューをご紹介します



### 世界の料理 (ハワイ)

### ロコモコ

(材料一人分)

- ・合挽肉 40g
- ・たまねぎ 15g
- ・パン粉 2g
- ・牛乳 5g
- ・卵 7g
- ・塩/こしょう 少々
- ・サラダ油 適量
- ・卵(目玉焼き用) 1/2個
- ・レタス 5g
- ・トマト 10g
- ・ウスターソース 6g
- ・ケチャップ 4g
- ・小麦粉・バター 少々



(作り方)

1. ご飯を炊いて、目玉焼きを作っておく。
2. パン粉は牛乳で湿らせておく。
3. ボールに合挽肉、みじん切りのたまねぎ、卵、塩/こしょうを入れ粘りが出るくらいしっかりと練る。
4. 楕円形にまとめ、フライパンで焼き上げる。
5. 別のフライパンにバターを溶かし、小麦粉を加え、4の肉汁と、ウスターソース、ケチャップでソースを作る。(砂糖少々で味を整える)
6. レタスとトマトは食べやすい大きさに切る。
7. ご飯の上に野菜、ハンバーグ目玉焼きをのせソースをかける。

