食育だより

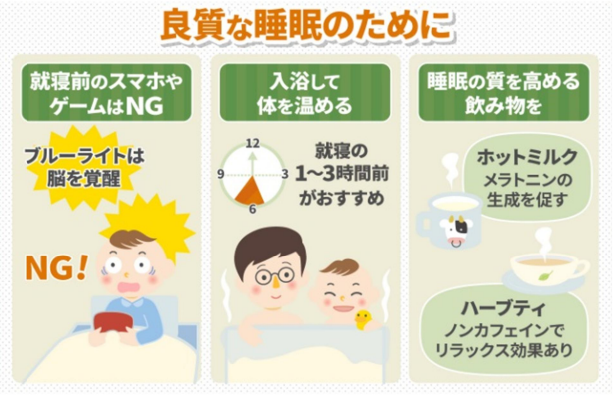


号

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。
ご家庭でも休日はできるだけ戸外に出てからだを動かすようにしましょう。

☆脳の疲労回復には睡眠が一番





☆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、そしゃくの効果もあって、消化・吸収率が高まり、胃腸の負担も軽くてすみます。
一方、よくかんで食べるとエネルギー代謝が亢進し、食後の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。



※ 野菜について紹介：南瓜編





かぼちゃ

は野菜の中でもトップクラスの栄養素をもっており、ビタミンが特に豊富に含まれています疲労回復や免疫強化だけでなく、冷え性やむくみの改善にも適した野菜です。

ビタミンＣは熱に弱く分解されやすいですが、かぼちゃならでんぷんの力で守ってくれるので、火にかけても安心です！

かぼちゃおすすめレシピ

かぼちゃコロッケ｜かぼちゃの煮物｜かぼちゃポタージュスープ
かぼちゃプリン｜大学かぼちゃ｜かぼちゃカステラ　など

☆園の食事で提供した新メニューをご紹介します

●天かすおにぎり（8月・9月）



●冷や汁（8月・9月）

