



給食だより

令和8年度9月

南部療育センター

朝晩は秋の気配を感じられるようになりましたが、まだまだ厳しい残暑が続いています。9月は季節の変わり目で寒暖差が大きくなり、自律神経に大きな負担がかかりやすくなります。そのため体調管理に注意が必要です。バランスの取れた食事と規則正しい生活を心がけ、実りの秋を楽しみましょう。



なぜ「食欲の秋」なの？

～秋になると食欲が増す理由～

○夏バテからの回復

夏の暑さで疲れていた胃腸の働きが正常に戻り、低下していた食欲が回復していきます。

○体がエネルギーを欲しがる

気温が下がってくると体温を保つために体が消費するエネルギー(基礎代謝)量が増加し、失ったエネルギーを補給しようとしています。

○ホルモン(セロトニン)の影響

日照時間が短くなることで、満腹中枢を刺激して食欲を抑える働きをするセロトニンの分泌量が減り、食欲が増進しやすくなります。

○おいしい旬の食材がいっぱい

新米、さつまいも、栗、秋刀魚、ぶどうなど旨味や栄養が豊富な食材が多く出回ります。

☆食べ過ぎを防ぐポイント☆

- ◎1口30回を目標によく噛んで食べると満腹中枢が刺激されやすく、更に胃や腸の消化も助けてくれます。
- ◎食事の時は野菜を先に食べることで血糖値の急上昇を抑えることができます。
- ◎規則正しい食事時間を心がけ、就寝2時間前までには食事を終わらせましょう。
- ◎十分な睡眠で体調を整えましょう。



8月の人気メニュー

◎鮭の照り焼き◎

柔らかく、甘辛い味付けが子どもたちに大人気！

- 材料(4人分)
- ・鮭 4切
 - ・酒 小さじ1
 - ・みりん 小さじ1
 - ・醤油 大さじ1
 - ・砂糖 大さじ1.5
 - ・生姜 少し
- ①酒、みりん、醤油、砂糖、生姜のすりおろしを混ぜ合わせる
②鮭を①のたれに30分～1時間程度漬け込む。
③フライパンで両面火が通るまで焼く。
- ※甘めのたれが焦げやすいので火加減に注意してください。

