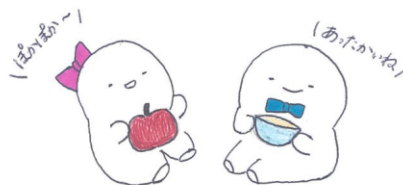




## 身体を温めて風邪予防！

### 身体を温める食材

野菜:しょうが・にんにく・にんじん・ごぼう・かぼちゃ  
果物:りんご・さくらんぼ  
発酵食品:納豆・味噌・チーズ・ヨーグルト



食育フードシステム東北株式会社 給食だより



【食欲の秋】という言葉があるように、秋は食べ物が美味しくいつもよりつい食べてしまいがちな季節です。そもそもなぜ【食欲の秋】と言われるようになったのでしょうか？



### 1 美味しい旬の食材が多いから

主食となるお米や、栗やさつまいも、梨やブドウなど、多くの食材が旬を迎えるため、秋は春夏秋冬のなかでも特においしいものが多い時期といわれています。



### 2 寒くなり基礎代謝が上がるから

人は寒い環境にいると、「これ以上体温を下げてはいけない！」と判断し脂肪を燃焼してどうにか体温を保持しようとします。その結果、秋は夏よりもエネルギー消費が増え、体の基礎代謝が上がります。



### 3 日照時間の減少でセロトニンが減るから

「セロトニン」という脳内ホルモンには食欲をコントロールする働きがあります。太陽の光を浴びることで活発につくられるため、日照時間が長いほど、人は食欲をコントロールしやすくなるようです。

## よく噛むことはよく味わうこと



味は、舌にある味蕾を刺激して脳に伝わることで感じます。噛めば噛むほど味と唾液が混ざるので、よく噛むことはよく味わうことになります。たくさん噛んで秋の味覚を味わい楽しみましょう！



### 《残食情報》

9月に残食が多かったのは【アジフライ】でした。

アジは、なんと種類にして100種類以上いると言われていて、100gあたりカルシウムが66mg含まれており、骨の強化や骨粗鬆症予防に効果があるとされています。

アジを食べて強く丈夫な骨を作りましょう！

### 【11月の食材予定産地】

《野菜》ピーマン(高知) キャベツ(群馬) 大根(千葉) 長ネギ(茨城) ブロッコリー(香川) きゅうり(宮城)  
《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク) 牛肉(オーストラリア・アメリカ)  
《米》ひとめぼれ(山形)