



なぜ「食欲の秋」というの？

秋は、さつまいもやきのこ、栗、梨、ぶどう、さんまなどたくさんのおいしい食べ物が旬を迎える季節です。

「食欲の秋」といわれるのは、秋にはおいしい食べ物が増えることだけが理由ではありません。夏の暑さが和らぐと落ちていた食欲も少しずつ戻り、涼しくなることで体がエネルギーを蓄えようとする関係しています。

給食でも秋の食材を取り入れています。
旬の食材を味わいながら、秋の味覚を楽しみましょう♪



夏の疲れに負けない食事の工夫

暑い日が続いた夏の疲れが出やすい9月は、食欲が落ちることがあります。
そんな時は、無理にたくさん食べようとせず、食べやすく消化のよいものを少量から取り入れてみましょう。

おかゆやうどん、雑炊やスープなどは食べやすく、おすすめです。また、卵や豆腐、魚などを加えることで、少量でも栄養を補うことができます。

食欲がないときでも水分補給は大切です。こまめな水分補給を心がけ、少しずつ食べられるようにしていきましょう！

「食べられない＝栄養が足りない」と焦らず、まずは食べられるものを食べられる量から食べ、生活リズムを整えながら、少しずついつもの食欲を取り戻していきましょう。



今回は魚を使用した人気メニューを2品紹介します。
保育園の味をおうちでもぜひお試しください。

『魚のパン粉焼き』（1人分）

・魚（タラ・ホキ・カレイなど）	1切れ	①魚に塩をふり、軽く水分をとる。
・パン粉	適量	②マヨネーズを全体に塗る。
・マヨネーズ	大さじ1	③パン粉をまぶし、200度のオーブンで
・塩	少々	15分～20分焦げ目がつくまで焼く。

『魚のカレー焼き』（1人分）

・魚（タラ・サケなど）	1切れ	①魚に塩をし、軽く水分をとる。
・カレー粉	小さじ1	②カレー粉と片栗粉を混ぜ、魚にまぶす。
・片栗粉	小さじ1	③フライパンに油をひき、こんがりするまで
・塩	少々	よく焼く。

