

10月給食だより 神無月

だいぶ過ごしやすい気候になってきましたね。朝夕の冷え込みもあり、風邪を引きやすい時期でもあります。健康管理に気をつけてお過ごしください。



秋はおいしいものの旬が満載でついつい食欲も増してしまいますね。

テレビのCMなどでも秋限定商品などおいしい「秋」を感じずにはられません。そこで今月は食欲の秋の不思議について答えします。

1. 食欲の秋の意味は？

食欲の秋の意味は、秋になると様々な食物が実りを迎えるため、夏バテした体調を戻すために、涼しくなった秋には自然と食欲が増すといわれています。動物は本能的に冬を越えるための準備として体に多くの栄養素を取り込もうとする性質をもっているため、人間の私たちも食欲が増すのかもしれないですね。

2. なぜこの時期は食欲が増すの？

夏から秋に変わると日照時間が減り明るさが低下します。精神の安定化を

保つ物質で食欲にも深い関係がある「セロトニン」は日光の当たった時間によって分泌量が変わってくるということが分かってきました。日照時間が少なくなった分、食欲を増加させて睡眠をとることで精神のバランスを保とうとしてるとも言われています。

3. 秋に太らないためのダイエット法は？

ダイエット法はまずは、野菜から食べる。お茶やお水などノンカロリーの飲み物と一緒に摂る。食べながら綺麗な姿勢を意識する。会話を楽しみながら食べるなどの方法があります。特に会話をしながらというのは時間をかけて食べることになり、満腹中枢が刺激されて食べているうちに満腹になり、食べ過ぎには効果があるといわれています。

 **10月の行事食** 

10月12日お弁当

10月25日お誕生日食

