



# 食育だより

令和6年10月号 なんぶこども園

## 🍁ハロウィン料理🍁

ハロウィンにどのようなものが食べられているのかを紹介します。

### 【アイルランド】

🍁 **コルカノン**：コルカノンはジャガイモをマッシュポテトにして、キャベツ、ベーコンを合わせミルクを加えてバターや塩で味付けをしたアイルランドのハロウィン伝統料理です。



🍁 **バームブラック**：バームブラックは紅茶にひたしたレーズンが入り、シナモンとナツメグのスパイシーな香りがする甘いパンになります。このパンには指輪や硬貨、ポタンが入っています。これはアイルランドでは占いのように使われています。指輪が入っていた時には結婚。硬貨が入っていたら金運向上。ポタンが入っていた時には独身男性が結婚できない。など意味があるそうです。



🍁 **ボクスティ**：ボクスティはすりおろしたジャガイモとマッシュポテトを合わせて焼く、パンケーキです。



### 【アメリカ】

🍁 **キャラメル・アップル**：キャラメル・アップルとはキャラメルでリンゴを包みその上からマシュマロやチョコレートやナッツなど個性的なトッピングを重ねてリンゴを可愛くする料理です。見た目は日本のりんご飴に似ていますがアメリカではキャラメルをコーティングします。



## ～食欲の秋～

秋は”食欲の秋”と言われていますが秋の食欲増加には、複数の理由があると考えられています。

### ①セロトニンが関係しているため

セロトニンは脳内で分泌される成分で、食欲を抑える効果があるとされています。セロトニンの分泌量は、日光に当たる時間に比例して増えていくのが特徴です。秋は日照時間が短いため、セロトニンの分泌が少なくなり、食欲増加に繋がっていると考えられています。

### ②夏バテが解消するため

夏は暑さから夏バテになる人も多いです。夏バテの特徴として、食欲不振や疲労などがあげられます。その夏が終わると、気温が一変して急に涼しくなります。そうすると、夏バテによって失われていた食欲が戻り、食欲が増したように感じられるのだと考えられています。

### ③基礎代謝が上がるため

気温が低くなると、体温を維持しようと基礎代謝が上がります。基礎代謝が上がるとということは、その分たくさんのエネルギーを消費するということです。そのため、失ったエネルギーを補おうと食欲が増すと考えられています。

### ④美味しい食材が出回るため

秋は「実りの秋」ともいわれるように、梨やぶどう、さつまいもなどたくさんの食材が旬を迎えます。おいしい食べ物が出回る時期に食欲が増すのは自然なことです。そのため、秋は食欲が増すという説もあります。

### ⑤冬に備えて栄養を蓄えるため

厳しい冬の寒さを乗り越えるために、秋のうちからしっかりと食事を摂り、栄養やエネルギーを体に蓄える必要があるため秋は食欲が増すと考えられています。

## ～秋の味覚～



さつまいも

食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は腸内環境を改善し便秘の解消や腸の病気予防の効果があります。ふっくらと太く、鮮やかな紅色をしているものを選ぶといいでしょう！



松茸

カリウム・ナイアシン・食物繊維を含みます。ナイアシンはビタミンB群の一種で糖質や脂質をエネルギーに変えるのに必要です。弾力があり、軸が太く、傘が開ききっていないものを選ぶといいでしょう！



さんま

良質なたんぱく質・鉄分・カルシウム・ビタミンD・DHA・EPAが豊富に含まれています。エラが鮮やかな赤い色をしていて、目に濁りがなく透き通っているものが新鮮です！



梨

カリウムや食物繊維を多く含みます。カリウムは高血圧予防に有効です。疲労回復効果のあるアスパラギン酸も含まれています。張りがあり、固く締まっているものを選ぶといいでしょう！