



令和6年11月号
川崎市立大戸小学校

朝夕は冷え込むようになり、一気に秋らしい気候になりました。秋の味覚もおいしい季節となりました。

「○○の秋」

何をするのにも、ちょうどいい季節になりました。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」そして、「食欲の秋」様々な○○な秋があります。秋は気温が18度前後となり、過ごしやすいことから、物事に集中するのに適した季節です。このようなことから、いろいろな秋が生まれたのでしょうか。

食欲の秋、秋に食欲が増すのはなぜ？

夏バテから回復するから

秋に食欲が増すのは、夏の暑さで弱った体が、気温の低下と共に機能を取り戻すからです。夏バテのダメージから回復して食欲が戻り、食欲が増えたと感じるのです。

旬の食材がたくさんあるから

旬を迎える食材がたくさんあることが、秋に食欲が増す理由の一つとして挙げられます。秋のさつまいも、さといも、サンマと食欲がそそられます。

セロトニンの分泌量が減り食欲が増すから

幸せホルモンと知られているセロトニンは、満腹中枢を刺激して食欲をおさえる働きがあります。日照時間に応じて分泌量が変わります。秋は日照時間が短くなるためセロトニンが減り、食欲が増すとされています。

基礎代謝が増してくるから

人の身体は寒さを感じると体内に取り込んだエネルギーや脂肪を燃焼させることで、体温を維持します。その消費したエネルギーを体は欲するため食欲が増します。

11月23日は勤労感謝の日



感謝して食のよう！

11月23日は『勤労感謝の日』です。毎日、おいしい給食が食べられるのは、調理員さんが朝早くから給食の準備をしているからです。みなさんが、学校に登校する時間よりも朝早くから、おいしい給食を作ってくれています。給食を食べるときは、心を込めて「いただきます」食べ終わったら「ごちそうさまでした」の挨拶をしましょう！

～今月の給食について～

自校献立（22日）

ごはん とんかつ 中濃ソース ポイルキャベツ とり汁 はっこう乳（いちご味）

今回の自校献立は、子どもたちの投票で「とんかつ」に決まりました。

統一献立でもあった献立ですが、今回は国産の肩ロースを使います。

季節の食品 ほうれん草、小松菜、大根、白菜、里芋、さつまいも、長ねぎ、えのきたけ、しめじ、エリンギ、みかん、りんご

今月の給食から おすすめレシピを紹介します。

11月11日『とり肉とさつまいもの甘辛煮』※大戸では運動会の代休のため給食実施なし

材料（4人分）

- 油・・・・・・・・適量
- にんじん・・・・40g
- 水・・・・・・・・適量
- 酒・・・・・・・・小1
- みりん・・・・小1
- 砂糖・・・・小1/2
- しょうゆ・・・・小2
- むぎ枝豆・・・・20g
- 揚げ油・・・・適量
- さつまいも・・・・160g
- とり肉・・・・140g
- しょうが・・・・1かけ
- しょうゆ・・・・小1
- 片栗粉・・・・適量

つくり方

- 1 とり肉をひと口大に切り、すりおろしたしょうが、しょうゆで下味をつけておく。
- 2 にんじんは薄いいちょう切り、さつまいもはひと口大に切る。
- 3 さつまいもを素揚げにする。とり肉は片栗粉をまぶして油で揚げる。枝豆はさっとゆでる。
- 4 油でにんじんを炒め、水を少し入れてやわらかくなるまで煮る。
- 5 火が通ったら調味料を入れてひと煮たちさせる。
- 6 揚げたとり肉とさつまいも、枝豆を加えて和える。

さつまいもは食物繊維、ビタミンCが豊富です。

