

## 食欲の秋

秋は気候も過ごしやすく、夏の暑さでおちていた食欲も回復し、実りの秋で食べ物もたくさん取れるので「食欲の秋」と言われています。芋・きのこ・野菜・果物・魚と秋が旬のものは種類も多く、魚も冬に備えて冷たい海で過ごせるように体内に脂を蓄えるため、

脂がのっておいしかったです。旬のものは市場にたくさん出回るため価格も安くなり、栄養価も高いので秋の味覚をたくさん楽しめるといいですね。

材料も作り方もシンプル♪

### フレンチおさつ

1. さつまいもは大きめの拍子切りにして水にさらす。
2. 水気をきったさつまいもを油でからりと揚げ、塩をふりかける。



## ♪ 食欲アップのポイント ♪

おいしいものがたくさんある秋、食欲がアップすればさらにおいしく食べられます！

### 食事に集中する

遊びながら、テレビを見ながらなどのダラダラ食べは、少量の食事が満腹中枢を刺激し「お腹がいっぱい」と錯覚を起こしてしまいます。食事時間は集中して食べましょう。



### 楽しく食事をする

お友達や先生、家族との食事は、苦手な食べ物に挑戦する意欲を高めたり、マナーを身につけたりと大切な経験の場になります。「〇〇食べなさい」と言葉ばかりの強制にならないように気をつけましょう。



### たくさん遊ぶ

空腹は何よりもごちそうです。体をたくさん動かしお腹をすかせましょう。

