



食育だより 乳幼児食

生活リズムをつけよう

朝起きて、夜に眠たくなるという生活リズムは時間をかけて、ゆっくり身につけていきます。
 毎日決まった時間に寝るようにすることで、時間になると自然と眠たくなり、寝られるようになっていきます。
 朝も同じく、同じ時間に起きるようにすると、すっきりと目覚められるようになってきます。
 一日の生活リズムをゆっくり整えていきましょう。

★ 朝は7時までに起きて太陽の光を浴びましょう



早起きからリズムをつけていきましょう

★ 昼間はたっぷり光を浴びましょう



光を浴びたり、歩行や咀嚼、リズムカルな運動によって「セロトニン」の分泌が高まります。セロトニンは睡眠を助けるホルモン「メラトニン」の材料になります

★ 夜は21時までに寝るようにしましょう



夜部屋を暗くすると眠りを助ける「メラトニン」がたくさん分泌されてよく寝られます

★ 朝食で体温をあげ1日のエネルギーをチャージしましょう



★ 夜に寝られるようにお昼寝は15時半までにしましょう



旬の食材

～ランチに登場する旬の食材のご紹介します～



新じゃが

新じゃがは、普通のじゃがいもと比べると、皮が薄く、水分量も多いのが特徴です。芽が出ていたり、皮が緑色のものは避けましょう。

全体にふっくらと膨らみ、さやの色がみずみずしい緑のものを選びましょう。豆ご飯や卵としなど様々な料理に使えます。

うすいえんどう



新ごぼう



柔らかく風味も普通のごぼうと比べ上品で優しい香りがします。アクが少なく、繊維が柔らかいのでさっと茹でてサラダにするとおいしいですよ。

フリージング de おうちごはん



味噌玉



基本の配合(1杯(200ml分))

- ・味噌 大さじ1
- ・粉末だし 小さじ1
- ・うす揚げ 適量
- ・小口ねぎ 適量

下ごしらえ

材料をすべてボウルに入れてよく混ぜ、ラップで茶巾包みにし保存袋に入れて冷凍します。

→食べるときは

器に盛り、お湯を注いで溶かします。具材によって濃さが変わるのでお湯の量は好みで調整してください。

★味噌と具材を丸めて作る1食分の味噌汁の素。忙しくて朝食を作っている時間がないときにぴったりです♪お好みの具材でアレンジしてみてください！

朝ごはんにもぴったりなフリージングレシピをご紹介します



きのこミックス



下ごしらえ

しめじ、まいたけ、えのきは石づきを取って、ひと口大に切ります。保存袋に入れて、空気を抜き、なるべく薄く平らに広げて冷凍します。

→調理するときは

凍った状態のまま、炒め物や、炊き込みご飯、味噌汁、パスタなどに入れて使います。

★冷凍するとうまみ成分のグアニル酸が増えてよりおいしくなります♪

キウイフルーツ



乾燥や酸化を防ぐため皮付きのまま、冷凍がおすすめです。ひとつずつラップで包み、保存袋に入れて冷凍します。

★凍ったまま水につけると皮がずりむけます！

→食べるときは

凍ったまま水につけて皮をむき、半解凍で切って食べます。※完全に解凍すると果肉が崩れてしまうので注意しましょう。