

## 朝食でとりたい栄養

★ 子どもの脳が育つごはん 決め手は「5大栄養素」の食べ合わせです！

### ① 糖質

血糖値が緩やかに上がる  
「低GI食品」を選びましょう！  
ライ麦パン、玄米ごはん  
乳製品、フルーツ類、大豆など



### ② 脂質

魚油に含まれるDHAで  
脳を育てましょう！  
さんま、さば、いわし、鮭  
まぐろなど



### ③ たんぱく質

レシチンを含んだ良質な  
たんぱく質で記憶力アップ！  
肉、魚、卵、豆腐や  
納豆などの大豆食品



### ④ ミネラル

身体の成長に欠かせないミネラルは  
バランス良く摂りましょう！  
骨や歯を作るカルシウム→牛乳、しらす干し  
神経伝達に必要なカリウム→バナナ、さつまい  
記憶力に関わる亜鉛→牛肉、玄米  
血液を作る鉄→レバー、大豆製品  
・・・などなど！



### ⑤ ビタミン

脳や身体の機能を整えるビタミンは、体内で  
作られないので、食べ物から摂りましょう！  
貧血予防や集中力アップに役立つビタミンB12  
→レバー、卵、チーズ  
免疫機能を高めるビタミンC→野菜や果物  
他にも色々な機能を持ったビタミンがあります！



## 簡単！手間なし！水出し「昆布だし」



500mlの水にカットした昆布  
(5cm×10cm程)を入れて、  
ひと晩冷蔵庫に置くだけ！

### だし取り後の昆布を使った佃煮

～材料～

出汁を取った後の昆布 100g程度  
酒、みりん } 各大さじ2  
砂糖、濃口しょうゆ }  
鰹節 2パック  
しらす干し ひと握り(15g程度)

しらす干しを加えるので、成長期に欠かせないカルシウム補給にばっちりです。  
～作り方～

- ① 昆布を細かく刻んでお鍋に入れます。
- ② 鍋にひたひたになるくらいのお水(150ml)を入れたら、しらす干し、鰹節を加えます。
- ③ 砂糖、酒、みりん、しょうゆを入れたら蓋をして15分ほど弱火～中火で煮込みます。  
※昆布が硬いようなら追加で5分ほど煮て下さい。
- ④ 蓋を取り、煮詰めていきます。水分が完全に無くなれば出来上がり！

<ポイント>

しっかり煮込むこと。  
少し良い昆布を使うと美味しさが増します！



## フリージング de おうちごはん

### 水出しの昆布だしを使って、さっと炊き込みご飯&お味噌汁！

お味噌汁の具に  
おすすめ！

#### 冷凍きのこの炊き込みご飯



材料(4人分)

冷凍きのこミックス 適量  
(5月号に掲載)  
米 2合  
水出し昆布だし 規定の量

★

しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ1
酒	大さじ1
かつおぶし	10g

作り方

- ① 米は洗って炊飯器に入れ、★の調味料を加えてから、2合の線まで水出し昆布だしを入れます。
- ② 米の上に冷凍きのこミックスをのせ、30分ほど浸漬してから炊きます。
- ③ 炊きあがったら、しゃもじでよく混ぜて完成です！

#### 油あげ



油揚げは1枚ずつラップでぴったりと包んで保存袋に入れ、冷凍します。

きざみの場合は使いやすい大きさにカットして保存袋に入れ、厚みが均等になるように薄く広げて空気を抜き、冷凍します。

#### あさり・しじみ



あさりやしじみなどの貝類は、冷凍することで繊維が壊れて出汁がでやすくなります。砂抜き後、流水で洗ってから保存容器に入れます。貝全体が浸るまで真水を加え、フタをして冷凍します。

調理するときは、氷ごと鍋に入れフタをし、強火にかけて一気に加熱し調理します。

#### 野菜ミックス



食べやすいサイズにカットしますが、火の通りにムラが出ないようになるべくサイズをそろえましょう。

★にんじんは、厚くすると食感が悪くなるので薄めに切るのがポイントです。