

朝食で脳に栄養を・・・

赤ちゃんの脳は1歳までに目覚ましく成長します。脳は睡眠中、休むだけではなく、起きている時に覚えたことを確かなものにする作業をしていて、寝ている間に記憶が定着するといわれています。起きている間に、脳が活発に機能するように朝食からバランスよく栄養を摂りましょう。

脳を動かす
「炭水化物」



脳や体を作る
「たんぱく質」



脳を育てる
「DHA」



記憶力を高める
「レシチン」



活発な脳を作る
「ビタミン」「カルシウム」



フリージング de 離乳食

脳の成長に必要な栄養を、バランスよく朝食に取り入れるためのフリージング術と「簡単レシピ」を紹介します。



トマト

熱湯で湯むきをして、種を取り除き、段階にあった大きさにカットして、製氷皿など保存容器に入れて冷凍する。



鶏肉

熱湯で茹でて筋を除き、段階にあった大きさにほぐし、1食分ずつラップに包み、冷凍用保存袋に入れて冷凍する。



ひき肉

熱湯に入れてほぐしながら茹でる。水気を切ったのちラップで棒状に包み、冷凍用保存袋に入れて冷凍する。



牛・豚薄切り

熱湯に入れて茹でる。ザルに広げて水気を切り段階に合った大きさに切って1食分ずつラップに包み、冷凍用保存袋に入れて冷凍する。



フリージング de 朝食レシピ(後期・完了期)

※電子レンジは600Wです。加熱時間は目安です。

鶏肉とトマトのだし煮

材料 (★フリージングしたもの)

- ★鶏肉 10g
- ★トマト 20g
- ★だし汁 30cc
- 片栗粉 少々

作り方

- 1、耐熱容器に鶏肉とトマトとだし汁を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分30秒程加熱する。
- 2、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、ラップをしてさらに15秒加熱し全体を混ぜて仕上げる。

ほうれん草の白和え

材料 (★フリージングしたもの)

- ★ほうれん草 15g
- 豆腐 15g
- ★だし汁 15cc
- しょうゆ 3滴

作り方

- 1、耐熱容器にほうれん草とだし汁を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分程加熱する。
- 2、つぶした豆腐としょうゆを加えて混ぜ、ラップをしてさらに15秒加熱し全体を混ぜて仕上げる。