



食育だより

乳幼児食

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

脳を動かすエネルギーはブドウ糖(糖質)だけです!



脳を動かす栄養素のブドウ糖は、睡眠中に消費され、朝起きたら空っぽに近い状態です。ごはんやパンなどの主食を食べましょう。

② 脂質

脳の60%は脂質です!



脳を柔らかくする良質な油の代表は「DHA」です。さんまやいわし、さば、まぐろなどに多く含まれています。

③ たんぱく質

朝ごはんにたんぱく質を摂りましょう!



睡眠中に下がった体温を上げる役割があります。卵や肉、魚、大豆など栄養バランスの良いたんぱく質を摂りましょう。

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!



酸素を運ぶために必要な鉄分が不足すると、エネルギーを効率よく作れず集中力が低下します。

また、骨や歯に大事なカルシウムは、脳内の情報伝達をスムーズにするサポートをします。

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!



糖分だけでは脳のエネルギーとしては使えません。糖分をエネルギーに変えるには、ビタミンB群が必要です。



ちーこ先生のSDGsレシピ



osaka food style
★★★★★

1年を通して管理栄養士 大畑ちづる先生 のSDGsレシピをご紹介します♪

丸ごとピーマンのうまみチヂミ

今回はタネもワタも使った「ピーマン」が主役のチヂミをご紹介します。収穫したての新鮮なピーマンだとヘタの部分も刻んで食べることができます。うまみ食材である「カツオ節」・「桜えび」を入れ、ゴマ油で焼き、ポン酢をつけていただくと、苦さが紛れて食べやすくなります。どうしても苦手な場合は、ピーマンの量を減らして作ってください。



材料(チヂミ1枚分)

- ピーマン 2個
- 片栗粉・水 各大さじ3
- 卵 1個
- カツオ節 3g(小1袋)
- 桜えび(乾燥) 大さじ1
- ゴマ油 大さじ1/2
- ポン酢 適宜

■作り方■

- 1.ピーマンは洗って水をふき、まな板に並行に置く。先の方からセンイをたつように、薄い輪切りに切る。ヘタの手前まで切ったら、切り口を下にして、ヘタの周りの果肉を細切りにする。
- 2.ボウルに1.のピーマンのヘタ以外と片栗粉を入れて、混ぜる。カツオ節、桜えび、水、卵を入れて、ぐるぐる混ぜる。
- 3.小さめのフライパンを中火にかける。ゴマ油をひき、2.を流し入れる。フタをして2分蒸し焼きにする。裏返して1分蒸し焼きにする。
- 4.まな板に取り出して、食べやすい大きさに切って、器に盛る。ポン酢をつけながらいただく。

