

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お好みに調整してください。

★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の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。

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。

→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。

★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♪

★凍ったまま水につけると皮がずりりとむけます！



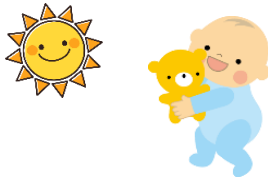
食育だより 離乳食

成長ホルモンと睡眠について

成長ホルモンとは、骨や筋肉、脳の発達などにかかわる大切なホルモンです。寝ているときに分泌されます。よく眠れる環境づくりのポイントをご紹介します。

よく眠れる環境づくりのポイント

★昼間に光をあびて遊びましょう



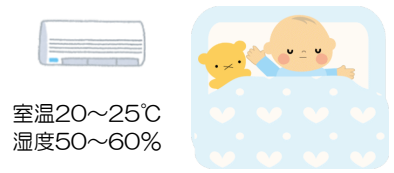
睡眠を促すホルモン「メラトニン」の材料になる「セロトニン」は朝日を浴びたり、体を動かしたりすることで、脳からたくさん分泌されます。

★部屋は暗く静かな空間に



睡眠を促すホルモン「メラトニン」は夜の暗い環境で多く分泌されます。寝る前の30分～1時間前にはテレビを消し、部屋の照明を暗めに変えるとよいですよ。

★快適な温度



室温20～25℃
湿度50～60%

体温が上がっている状態だと眠くなりにくいです。衣服は大人より少し薄めで通気性がよいものをおすすめです。

フリージング de 離乳食

昼間に元気に遊ぶと、夜にぐっすり眠りやすくなります。元気に遊ぶためには朝食が大切です。生後9か月頃(後期食)からは、1日3回食を食べるようになり、生活のリズムがついていきます。後期・完了期のフリージングを活用した「簡単朝食レシピ」をご紹介します♪



粥 軟飯

熱いうちに小分けにし、密閉してから冷まし、製氷皿など保存容器に入れて冷凍する。



※1週間分程度まとめて作るとよいですよ

魚

刺身や切り身を**熱湯で軟らかく茹でて**、段階にあった大きさにほぐし、1食分ずつ保存容器に入れて冷凍する。



葉物野菜

葉先の部分を熱湯で茹で、水さらし後水気をきり段階にあった大きさに切る。ラップで棒状に包み、冷凍用保存袋に入れて冷凍する。



※棒状して冷凍すると使いたい量だけを折って使えますよ

根菜類

皮をむき、**1cmの輪切りにして水から茹でる**。段階に合った固さ、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)

鮭粥・鮭ごはん

材料(★フリージングしたもの)

- ・後期：★全粥80g
- ・完了期：★軟飯90g
- ★鮭10g

作り方

- ①耐熱容器に全粥または軟飯と水少々をふり入れ、ラップをかけて電子レンジで1分20秒程加熱する。
- ②耐熱容器に鮭と水を少しをふり入れ、ラップをかけて電子レンジで20秒加熱し①に混ぜて仕上げる。

※電子レンジは600Wです。加熱時間は目安です。

豆腐と野菜のだし煮

材料(★はフリージングしたもの)

- 豆腐15g ★人参5g ★小松菜15g
- だし汁30cc 醤油 3滴 片栗粉少々

作り方

- ①耐熱容器に小松菜・人参・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。
- ②7mm角の豆腐と醤油を①に加え、ラップをして10秒加熱し、水溶き片栗粉を入れて混ぜ、さらに15秒加熱し全体を混ぜて仕上げる。



調理のポイント

- ★凍ったまま加熱しておいしさキープ
- ★ラップはふんわりかけて空気の通り道を作りましょう
- ★食材は水分をたして加熱しやわらかく仕上げる
- ★加熱後にまぜて熱々になっているか確認
- ★しっかり冷ましてから食べさせてあげましょう