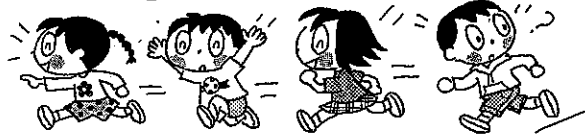


疲れをとる食事のススメ

子どもが元気になる食事

朝ごはんはエネルギーを補給しましょう！

朝ごはんは1日の活動のエネルギー源。朝食を抜いたエネルギー不足の状態だと、体が活動を抑制しようとして「疲労感」をもたらします。

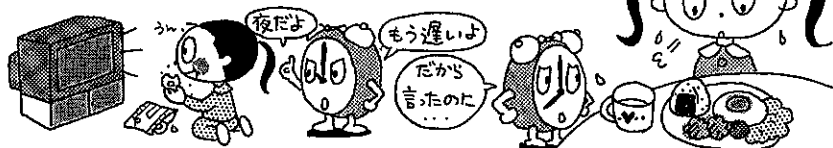


いろいろな食品を食べましょう！

おにぎり、ラーメンなど炭水化物にかたよると、ビタミンB群が不足しエネルギーがうまく燃焼されず、疲れやすさを感じる体になる可能性があります。肉・魚の主菜と海藻の副菜をあわせると、ビタミンを豊富に摂りこめます。いろいろな食品を食べてバランスが整います。

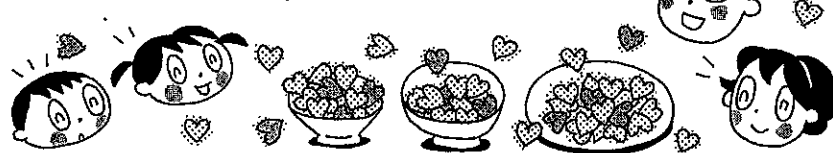
夕食は早めに。夜食はひかえましょう！

遅い時間に食事をとって寝ると、睡眠中も消化吸収の活動をしてしまい、体が休まりません。



家族そろって食事をしましょう！

楽しい食事は、栄養素だけではなく、「心のエネルギー」も摂りこむことができます。



小川雄二「Q&A 食べもの・食べ方と「疲れ」の関係」「なぜ疲れている？子どもたち」食べもの文化編集部編（芽ばえ社）

ビタミン・ミネラルの摂れる料理

かつおの中華蒸し

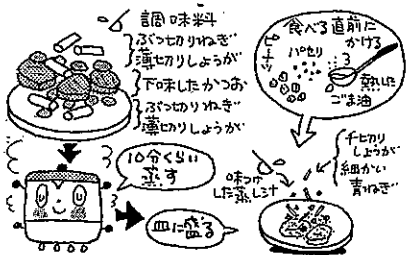
【材料】4人分

- かつお……………1さく
- 青ねぎ……………1/2束
- しょうが……………1かけ
- パセリ……………1枝
- ピーナッツ……………10粒
- しょうゆ……………大サジ1
- かき油……………大サジ1/2
- 酒……………大サジ1
- 水……………大サジ2
- ごま油……………小サジ1

調味料

【つくり方】

- ① ペーパータオルでかつお全体をふき、厚めの切り身にして調味料につけておく。
- ② 青ねぎは白い部分をぶつ切り、青いところは細かく切る。しょうがは薄切りと千切りに。パセリは手で細かくし、ピーナッツは包丁で刻んでおく。
- ③ 皿にぶつ切りのねぎと薄切りのしょうがをしき、その上にかつおのをせ、調味料と残りのねぎとしょうがをのせて、蒸し器で10分くらい蒸す。
- ④ 蒸し上がった皿に盛る。蒸し汁をこして適宜味つけて上につけ、青ねぎとしょうがの千切りを散らして、食べる直前に熱したごま油をかけ、パセリとピーナッツを散らす。



かぼちゃのスープ

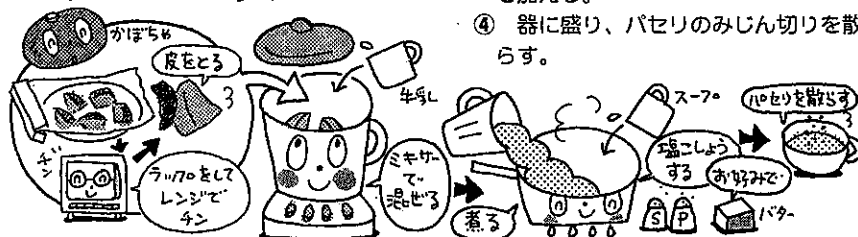
【材料】4人分

- かぼちゃ……………400g
- 牛乳……………2カップ
- スープ……………4カップ
- 塩……………小サジ2/3
- こしょう……………少々
- バター……………大サジ1
- パセリ……………少々



【つくり方】

- ① かぼちゃは種とわたを取り、できるだけ大きさをそろえて4~6個に切る。ラップで包んで電子レンジでやわらかくしたあと、皮を取り去る。
- ② ミキサーにかぼちゃと牛乳を入れて混ぜる。
- ③ 鍋に入れてスープを加えて煮る。塩、こしょうで味つけする。好みでバターを加える。
- ④ 器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。



中丸ちづ子「ビタミン・ミネラルの摂れる料理」『微量栄養素ってなあに？』食べもの文化編集部編（芽ばえ社）より