



# 寝る子は体も心も育つ



～食育⑩～

十分な睡眠は、子供の成長にも大きく関わってきます。新陳代謝を促し、骨や筋肉の成長を助け、学習能力を高める働きのある「成長ホルモン」は、睡眠中に分泌されます。また、昼にたっぷり日光を浴びると、夜の時間帯に必要な「メラトニン」の分泌が増え、自然と眠くなります。メラトニンは、情緒を安定させ、性の成熟をコントロールしています。そして、朝の光を浴びることで「セロトニン」が脳内に分泌され、すっきり目覚められるようになります。セロトニンは、イライラ感を消失させ、人にやさしくなれるホルモンとも言われています。



簡単  
ヘルシーメニュー例

- \* メバルの  
中華風蒸しもの
- \* 冬瓜の梅肉あえ
- \* 豚バラのスープ

じゃがいものパン  
1枚 (25g)

+

合計 402kcal  
野菜量 230g  
(1日 350gが目安)

## =メバルの 中華風蒸しもの=



### 材料 2人分

メバル.....1尾  
酒.....大2  
塩こしょう.....少々  
白ネギ(青い部分).....1/2本  
土生姜.....大1かけ  
白ネギ.....1/4本  
オクラ.....4本  
ごま油.....大2

オクラには、一緒に食べたタンパク質の吸収を高める働きがあります。ネバネバ成分(ムチン)は、夏に弱った胃壁を保護してくれます。

### <A>

醤油.....大2  
酒.....大1  
鶏ガラスープの素.....小1  
砂糖.....小1/2

電子レンジで作る、手軽な一品。仕上げは、アツアツのごま油で！

### 作り方

- ① メバルはうろことわたをとり、皮目に斜めに2~3本切り目を入れる。
- ② しょうが1/2かけは薄切りにする。
- ③ ①を耐熱皿にのせて酒、塩こしょうをふり、②とねぎの青い部分をのせてふんわりとラップをし500Wの電子レンジで約10分加熱して火を通す。
- ④ 蒸しあがったら、魚を皿に盛り、蒸し汁は捨てないで<A>の調味料と合わせて火にかけ、魚にかける。
- ⑤ 残りのしょうがはせん切り、白ネギは斜め薄切りにして水にさらし、水気をきる。オクラはゆでて小口切にする。
- ⑥ ④のメバルに⑤のをせ、アツアツに熱したごま油を回しかけたら、出来上がりです。

## =冬瓜の梅肉あえ=



冬瓜は、厚さ5ミリの一口大に切りしばらく塩水につけて水気を切る。ペースト状にした梅干し、ごま油、酢みりと混ぜ合わせ、刻んだ大葉をのせたら出来上がりです。

### ～豆知識～

冬瓜は95%以上が水分で低カロリー。「こもり熟」を取り、余分な塩分を排出し、利尿作用のあるカリウムを比較的多く含んでいるので、高血圧の予防や、むくみの解消に効果があります。ビタミンCを多く含むので、抗酸化作用があり、老化の抑制や動脈硬化の予防、風邪の予防に役立ちます。

毎週金曜日の朝9時からお昼頃まで栄養士(中塚)が店頭にあります。献立～子育て中の食事に関する悩み(偏食、小食、遊び食べなど)お気軽にお声かけください。