



栄養たっぷりごはんレシピ 成長期のお子さんは3食では足りない 簡単補食レシピ



快眠朝ごはん～フランスパンでフレンチトースト

疲労回復レシピ～よだれ鶏～

子供の成長に大切なミネラル鉄不足を解消するクラムチャウダー
脳育におすすめレシピ鯖缶de集中力アップオムレツ

眠れる体を作る出汁～味噌玉レシピ



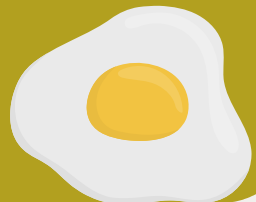
補食 たんぱく質を美味しく摂る豆乳プリン

補食 糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル5大栄養素をスムージー

補食 鯖缶で作るおにぎりレシピ

補食 タンパク質と発酵食品を摂れる甘酒豆乳アイス

補食 ビタミン、ミネラルたっぷり豚ニラチヂミ



快眠朝ごはん

フランスパンでフレンチトースト

睡眠ホルモンを生成する『トリプトファン』朝にしっかりタンパク質を摂ることは必須ですね。タンパク質とビタミン、ミネラルも一緒に摂ることがおすすめです。朝ごはんが苦手なお子さんにも食べやすい一品だと思いますので食べないではなく、食べれるものでしっかり睡眠ホルモンの材料を朝ごはんに仕込んで下さい。



材料

《フランスパンでフレンチトースト》

材料4人分

フランスパン 1本

卵 4個

無調整豆乳 240cc

バター 適量

はちみつ、黒すり胡麻、きな粉

好きなフルーツ（バナナ、キウイ、オレンジ、イチゴなど）

作り方《作り方》

- 1, 前日の夜にフランスパンを食べやすい大きさに切ってバッドなどに並べる。
- 2, ボウルに豆乳、甜菜糖などのお砂糖を30g、卵をを加え良く混ぜる。
- 3, ①に②を流し入れラップをして漬け込む。
- 4, 次の日の朝、フライパンを準備しバターを少々入れ③のフランスパンをフライパンに並べて蓋をして両面焼いていく。
- 5, 焼きあがったらお皿に並べフルーツ（バナナ、キウイ、イチゴなど）添えきな粉、黒すりごまをフレンチトーストにかけはちみつをかけて召し上がれ～

メモ欄



疲労回復レシピ～よだれ鶏～

ジュニアアスリートにもおすすめの1品

鶏むね肉には『イミダペプチド』と呼ばれる特別な栄養素が含まれており、これは強い抗酸化作用で体内の活性酸素を除去し、疲労回復や疲れを防止してくれます。



材料

鶏胸肉 300 g
酒 大さじ1/2
みりん 小さじ 1
塩 少々
ネギ 1/2本
ゴマ 適量
大葉 適量
ラー油 小さじ1/2

タレの材料

醤油 大さじ 1
お酢 小さじ 1
甜菜糖 小さじ 1
ニンニク すりおろし 1片
生姜 すりおろし 1片
水 小さじ 2

作り方《作り方》

- 1，鶏胸肉の皮を取り除き。肉をフォークで穴をあける。（味が染みやすくなるため）
- 2，長ネギは、みじん切りにする。
みじん切りにしたネギをボウルに入れてタレの材料を入れて混ぜ合わせておく。
- 3，ボウルに鶏胸肉を入れてお酒とみりん、塩を入れてなじませる。
- 4，③のボウルにラップをかけて600Wのレンジで5分加熱し、一度取り出し裏返しにして5分レンジにかける。
中に火が通ったか確認して粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。
- 5，タレの材料を混ぜ合わせる。お皿に盛り付けタレをかけすりごまと大葉をのせる。

メモ欄



こどもの成長に大切なミネラル 鉄不足を解消するクラムチャウダー

鉄欠乏対策〜スープ（あさりのクラムチャウダー）

あさりには、タウリン他、鉄亜鉛などミネラルが含まれます。鉄は、吸収しにくいのでこまめに摂りたいです。女性、お子さんにも鉄は意識して摂っていただきたいです。



材料

あさりの水煮缶 1缶
ベーコン2枚
玉ねぎ 1/4
人参半分
米粉小さじ2
バター10g
塩小さじ1
こしょう適量
パセリ適量
豆乳150ml
水150ml〜300ml

作り方

- 1，玉ねぎ、人参は1cm程度の角切り、ベーコンは1cm幅に切る
- 2，鍋にバターを中火で熱して野菜を加え炒め野菜が透き通って来たら米粉を加え炒める。
- 3，粉気がなくなったら水150ml、あさりの水煮缶を汁ごと入れる。
煮立ったら弱火にして蓋をして5，6分煮る
- 4，野菜が柔らかくなったら豆乳、塩こしょうを加え味を整える。
刻んだパセリを散らして出来上がり

メモ欄



お子さんの脳育におすすめレシピ 鯖缶de集中力アップオムレッツ

鯖は数ある魚の中で記憶力アップにうながるDHAを最も多く含まれています。たらこは集中力アップに効果的なナイアシンを最も多く含む食材です。ナイアシンは、血行改善や二日酔いの防止にも効果的。ただし、選ぶときはなるべく着色料使用のものが多くないので無着色の物を選ぶと良いでしょう。

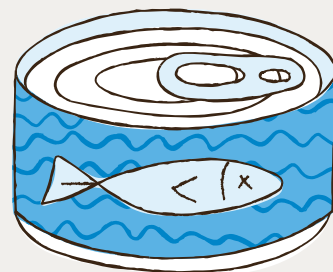


材料

鯖水煮缶 1/2缶、小松菜1束、じゃがいも1個
たらこ1本、ケチャップ大さじ1、豆腐半丁
すりごま適量。、人参1/4本、卵2個、塩ひとつまみ
お味噌小さじ1

ソース

たらこ1本
ケチャップ大さじ1
豆乳大さじ1
すりごま適量



作り方

- 1, 材料の野菜を全てみじん切りにして、分量外の油で炒める。
 - 2, ボウルに豆腐を入れてくずし残りの卵、塩、お味噌を入れて①を入れて弱火で焼いていく。
 - 4, 表面が固まってきたらひっくり返して裏面も焼いたら出来上がり。
 - 5, ソースを作る。
- たらこ、ケチャップ、豆乳、すりごまを混ぜ合わせお好みでかけて食べる。



眠れる体を作る出汁～味噌玉レシピ

材料

味噌120g かつお節粉20g 昆布粉3g
乾燥ワカメ20g あおさ20g とろろ昆布5g
高野豆腐（小さくカットしてあるもの） 適量
乾燥ネギ適量 すりごま適量

作り方

- ①ボウルに全ての材料を入れて混ぜ合わせる。
- ②8等分にして1個ずつラップに包んで冷蔵庫で保存

飲み方

お茶碗に味噌玉を1個入れて適量にお湯を注ぎ良く
かき混ぜてから飲む



子供の成長には3食では間に合わない からこそ『補食』をどう取り入れるか が大切なこと

混ぜるだけだからお子さんでもできる！！



材料
《豆乳プリン》
無調整豆乳300ml
ゼラチン5g
きな粉 適量
はちみつ 適量

タンパク質、コラーゲン、ビタミンB群、マグネシウム、カルシウム、鉄が摂れちゃう
簡単な補食に！！ジュニアアスリートの補食にもおすすめです。

作り方

- 1，鍋に豆乳を入れて温める（沸騰させない）
- 2，周りがフツフツ市出したらゼラチンを入れ溶かす
- 3，ガラスの容器などに移し粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 4，食べる時に、きな粉、黒すりごま、はちみつをかけて召し上がれ～

メモ欄



子供の成長には 3食の食事では間に合わない 『補食』を何をどう取り入れるかがポイント！

食欲がないときの朝の1品 お腹が空いた時の補食に



材料

バナナ2本

豆乳150CC

ブルーベリーやベリー系冷凍でも可 適量

キウイフルーツ 1個

きな粉 大さじ1

はちみつ 大さじ1

MCTオイル 小さじ1

朝ごはんを食べられない、、そんなお子さんには朝ごはんにもおすすめ
糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル5大栄養素をスムージーにして
吸収を早めるよ！

作り方

すべての材料をミキサー又はフードプロセッサーにかける
美味しく飲めるのは、作り立て

※MCTオイルは、空腹時に単品で身体にいれると胃痛を起こすことがあるので
お気をつけください。

メモ欄



補食におすすめ鯖缶で作るおにぎりレシピ

材料

白米2合 小松菜3束（下茹で細かく切る） すりごま大さじ2 ごま油大さじ2 塩小さじ2（精製されていないもの）

作り方

- ①炊き立ての白米に鯖缶、すりごま、ごま油、塩を入れて良くかき混ぜる
- ②食べやすい大きさに握って出来上がり



補食で

タンパク質と発酵食品を摂れる甘酒豆乳アイス

材料

豆乳150g 甘酒60g マープルシロップ大1
キウイフルーツ1個

作り方

キウイフルーツは皮を剥いて、全ての材料をミキサー又は、ブレンダーで
攪拌する。アイスキャンディー型に入れて冷凍する。



ビタミン、ミネラルたっぷり 豚ニラチヂミ

豚肉 50g～60g (食べやすい大きさに切る)
桜エビ大さじ2
ニラ1/4束 (4cm幅に切る)
米粉大さじ4
片栗粉大さじ1
水大さじ4

タレの材料とレシピ

甜菜糖小さじ1 醤油大2 お酢大さじ1.5 ごま適量

作り方 ①全ての材料を混ぜ合わせる

②ボウルに米粉、片栗粉、水を入れ良く混ぜ合わせる。切ったニラ、豚肉、桜エビを入れさっくり混ぜる。

③フライパンに油を敷き生地を平らに広げて両面に焼き色がつくまで焼き、上下返しながらかく。

④お好みの大きさに切り、たれを混ぜ合わせ
召し上がれ～

あさ
朝

のルーティーンチェックリスト



このなかから3つ えらんでやってみよう!

1 ☐ まいあさ おな じかん お
毎朝、同じ時間に起きよう



2 ☐ め さ ね い
目が覚めたら「ぐっすり寝たー」や「スッキリしたー」って言おう

3 ☐ うえ からだ うご ころ てあし の
ふとんの上で体を動かそう (ゴロゴロ転がる・手足グーパー・伸びをする)

4 ☐ つめ みず かお あら
冷たい水で顔を洗おう



5 ☐ いっぱい みず の
コップ1杯のぬるめの水を飲もう

3つできたら
どんどん
ふやしていこう!

6 ☐ たいよう ひかり ふん あ
太陽の光を5分浴びよう



7 ☐ むね そと くうき す
胸いっぱい外の空気を吸おう

8 ☐ きぶん あか おんがく き
気分が明るくなる音楽を聴こう

9 ☐ お じかん ない あさ た た とき か
起きて1時間以内に朝ごはんを食べよう (食べる時はよく噛んでね)



10 ☐ あさ しつ さかな たまご なっとう た
朝ごはんはタンパク質 (お魚、卵、納豆、バナナなど) を食べよう



よる
夜

のルーティーンチェックリスト



このなかから3つ えらんでやってみよう!

1 ☐ お風呂は寝る90分前に入ろう

2 ☐ お風呂の温度はちょっとぬるめの39℃くらいにしよう

3 ☐ 眠くなってからふとんに入ろう

4 ☐ 寝る1時間前にはテレビ・パソコン・タブレット
スマートフォン・ゲームはやめよう



5 ☐ できるだけ同じ時間にねよう

3つできたら
どんどん
ふやしていこう!

6 ☐ 夕ごはんは寝る3時間前に食べ終わろう



7 ☐ カフェインが入っているもの、チョコレート
コーラ・コーヒー・緑茶・紅茶・は夕ごはん前までにしよう

8 ☐ 夜にあまり考えごとや集中力を使うことよりも、
ゆっくり頭と体を休めよう

9 ☐ 寝る前にコップ1杯のぬるめのお水を飲もう



10 ☐ 寝る直前の勉強は覚えるだけのものにしよう

ねむ からだ つく だし 眠れる体を作るお出汁について

ぶし けず だし つく かつお節を削ってお出汁を作ろう！

おい えいようまんてん おうごん だし おい
美味しくて栄養満点の黄金の出汁は、美味しいだけでなく
すいみん ちから そこあ し
『睡眠の力』を底上げしてくれるって知ってた？
だし まな つく
そのお出汁について学び、作ってみよう！



すいみん だし すてき かんけい 睡眠とかつお出汁の素敵な関係 こども向け

だし にほん むかし の えいようまんてん すーぶ
「かつお出汁」は、日本では昔から飲まれてきた、おいしくて栄養満点のスープだよ。
つぎ ひ げんき す よるねむ
きみたちは次の日も元気に過ごせるように、夜眠るよね。
じつ ねむ めらとにん
実は、きみたちがぐっすり眠ることができるのは「メラトニン」という
すいみんほ르몬 まいにち なか
睡眠ホルモンが毎日、からだの中でつくられているからなんだよ。
だし めらとにん ざいりょう しつ びたみん みねらる
かつお出汁には、その「メラトニン」の材料になるたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの
えいようそ だし すーぶ
栄養素がたくさんはっているんだ。だから、かつお出汁はすごいスープなんだよ！
すいみんほ르몬 めらとにん なか じかん じかん
睡眠ホルモンのメラトニンってからだの中で16時間というながーい時間をかけて
つく よる ねむ あさ
作られていくから、夜ぐっすり眠りたかったら朝ごはんのときに
だし の
このかつお出汁を飲んでおくといいてわけ。
だし ねむ まいにちの
それに、かつお出汁はよく眠れるだけでなく毎日飲んでいると、
ほっ やさ きもち
ホッとして優しい気持ちでいることができるんだよ。
ともだち わるぐち い すく
お友達とけんかしたり、悪口をついつい言っちゃったりってことも少なくなるって
けんきゅう けっか で
研究の結果も出ているくらいなんだ。
まいにち だし の ともだち かぞく
だから毎日かつお出汁を飲めば、きみもきみの友達もきみの家族も、
みーんなハッピーになるよね！
だし みそしる
かつお出汁だけでもおいしいけど、お味噌汁にすると
やさしい にく い えいようまんてん
いろんな野菜もお肉も入れられるからもっと栄養満点でおいしくなるね。
く あ うち ひと じっけん
どんな組み合わせがおいしいのか、お家の人と実験してつくってみてね！

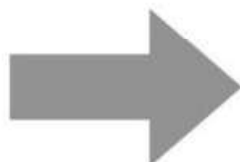


いつもの朝ごはんは何をプラスすれば睡眠に良いメニューになる？

いつもの朝ごはんメニュー

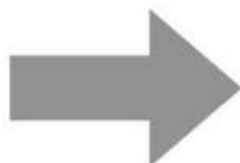
プラス1 メニュー

・ごはん
・納豆



・ごはん
・納豆
・？

・パン
・ジュース



・パン
・ジュース
・？

・コーンフレーク
・牛乳



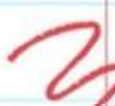
・コーンフレーク
・牛乳
・？

無断転載、無断使用を固く禁じます。

©CSCA Child Sleep Counselor Association



+1するたべものをえらんでみよう！



食品中のトリプトファン含有量 推奨摂取量500mg (朝250mg)

※食品の数字は100gあたりに含まれる量(文部科学省 食品成分データベースより)



かつおぶし
(960mg)



やきのり
(520mg)



ツナ
(220mg)



生たらこ
(1300mg)



しゃけ
(250mg)



こうやとうふ
(750mg)



みそ
(49mg)



アーモンド
(210mg)



ナチュラルチーズ
(410mg)



ヨーグルト
(54mg)

Copy right CSCA Child Sleep Counselor Association