

バロンドールカフェ監修 ☆おススメ食材レシピ☆



Ballon Dor Cafe
バロンドールカフェ



今月のレシピはお手伝いレシピです♪
ママと一緒に作ってみよう♪

10月のオススメレシピ

たこ の 納豆ドレッシング

料理時間: 5分程度

☆調理手順☆

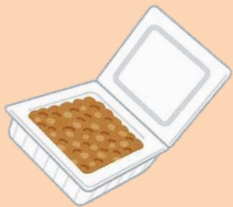
- ①ゆでだこを食べやすい大きさに乱切りにする。
- ②きゅうりを1cm幅の小口切りにする。
- ③たまねぎはみじん切りにしておく。
- ④ボウルに☆を混ぜ合わせ、③と納豆を加え、さらに混ぜ合わせる。
- ⑤④にたこときゅうりを加えてからめる。
- ⑥器に盛ったら、完成(^^)／

☆材料☆(2人分)

- ★ゆでだこ.....150g
- ★きゅうり.....1/2本
- ★たまねぎ.....1/8コ
- ★ひきわり納豆.....1パック
- ★酢.....大さじ2
- ★オリーブオイル.....大さじ2
- ★しお.....少々
- ★こしょう.....少々
- ★粒マスタード.....小さじ1

☆今月のオススメ食材は...

紫外線からの髪の毛のダメージを癒す食材☆



『良質のたんぱく質とミネラルが大事』 (納豆) (たこ)



夏の日差し(紫外線)で、髪はダメージを受けています。

身体の内側からも、しっかりケアをして、つやつやの髪にしましょう(^^)／

外からのダメージに負けない丈夫な髪を作るためには、良質のたんぱく質やミネラルの銅を摂ることが効果的です。

- ・良質のたんぱく質 ⇒ キューティクルやコルテックスを組成する。(枝毛や切れ毛を作らない)
- ・ミネラル(銅) ⇒ メラニン色素の生成に必要。(髪の色を保つ)

スターキッズ 10月

食育ミニコラム



みなさん、ぐっすり眠れていますか？？眠りにまつわる不調を訴える子どもが増えています。
睡眠は、日中の活動効率に大きく影響するだけでなく、さまざまな不調を招く深刻な問題です。

「朝起こしても、なかなか布団から抜け出せない」

「日中、学校では午前中から眠くなるようだ」

「授業中、ぼーっとしていることが多いらしい」……。

子どもにまつわるこんな気がかりは、実は睡眠が原因かもしれません。



睡眠が不安定だと、**落ち着きがない**、**いつもイライラしている**、**反応が鈍い**などの症状が現れます。
成績が落ちた背景を探ると、睡眠不足が原因の一端だったということもあるのです。

人は、睡眠中にその日の記憶の整理や定着を行うといわれます。そのほかにも、ストレスのもとである**脳の疲労をとり除**いたり、**免疫力をアップ**させたり、大切な**成長ホルモン**も睡眠中**分泌**されます。

睡眠は、人間にとって遺伝子レベルで設定されているもの。よりよく学んで、より成長するためには、
しっかりと眠ることがマストなのです。それがかなうことで、**日中のパフォーマンスが万全**になる。
単なる体力の回復だけでなく、日中の活動のためにも眠りが大切です！

小学生なら、個人差はありますが、おおむね**8～10時間の睡眠が必要**です。でも、現代の小学生は忙しい。
とくに高学年で塾に通う子どもになると、塾が終わる時間が夜の9時過ぎなんていうことも。
それだけでなく、子どもは同じ家で暮らす親の生活パターンにつられてしまうことも多いのです。
大人が遅くまで起きていると、子どももつい引きずられがち。
ただでさえ忙しい小学生の眠りを守るのは、**親の意識改革**、**家族の生活パターンの改善**が必須です。
そこで、いちばん**見直し効果が高い3カ条**をあげてみました。

(1)決まった時間に寝る

「眠りの優先」という軸で、夕方以降の動きを見直してみましょう。「帰宅後すぐにテレビを見るのをやる。
お風呂のあとは本を読んだり会話したりして〇時に消灯」など、行動をパターン化します。
これで、正しい眠りを習慣づけましょう。

(2)朝の時間を活用する

夜が更けると、人の脳や体はゆるやかにシャットダウンへ向かうので、
深夜に行う学習や仕事は効率が落ちることがわかっています。
眠いのを我慢してだらだらと勉強をするくらいなら、きっぱりと早く寝て、
早朝の時間を活用するほうがずっとはかどります。



(3)テレビやスマホの「だらだら」を断つ

テレビやネットをだらだらと見続けてしまう。大人も、気づけばなんとなくスマホを操っていることがよくあります。このような「時間食い」のアイテムは、大人も子どももきちんと時間を決めて向かうようにルールを作りましょう。とくに、スマホやパソコンなどの画面が発するブルーライトは、体内時計を乱す「リズム障害」の原因にも。また、光は脳を覚醒させる働きがあり、眠りのホルモンの働きも弱めてしまいます。夜は光を控えめにすることで、脳も体も自然とゆったりと眠りに向かえます。