





子どもの困りごとと効果がある栄養素

子どもの困りごと	原因になりやすいこと	効果的な栄養
 イライラしやすい	脳の栄養が足りない (たんぱく質や鉄不足)	✓ たんぱく質 ✓ 鉄分
 疲れやすい	エネルギーを作る材料が 足りない(鉄・ビタミン不足)	✓ 鉄分 ✓ ビタミンB6
 朝起きられない	夜よく眠れていない、 ホルモンの材料が足りない	✓ たんぱく質 ✓ 鉄分 ✓ ビタミンB6
 夜泣きが多い	睡眠ホルモンがうまく 作れない、血糖値が安定しない	✓ たんぱく質 ✓ 鉄分 ✓ 脂質

主な栄養素のかんたん解説

たんぱく質



肉、魚、卵、いわし、ひじき

ビタミンB群



豚肉、魚、バナナ

脂質(油)



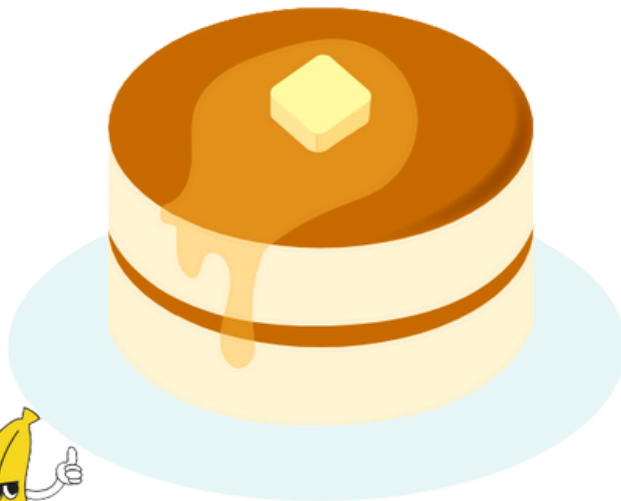
魚油(EPA / DHA)、ナッツ、バター、ナッツオイルなど



ポイント

- ・食事でしっかりたんぱく質を取るの大切!!
- ・おにぎり、パンだけではエネルギーが足りない。
- ・朝食も卵や魚をプラスするといいよ!!
- ・サプリメント(プロテイン・鉄剤)も一部では活用。

おからパンケーキ



オリゴ糖は腸内環境を整え血糖値の上昇を緩やかにする作用があります。

材 料

卵	1 個
おからパウダー（微粉）	20g
牛乳	50g
ベーキングパウダー	2g
ゴーヤー	1 / 3 本
バナナ	1 本
お好みで生クリーム、バターやオリゴ糖をトッピング	
ング	

Cooking Instructions

- ① ゴーヤーを1本の半をすりおろしておきます。
バナナ本を潰しておきすりおろしたゴーヤーと混ぜます。
- ② おからパウダーとベーキングパウダーを混ぜておきます。
- ③ 熱したフライパンに油orバターを敷いてスプーン一杯分の生地をのせます。小弱火で3分熱します。
- ④ 両面焼けたらお皿にのせてお好みのトッピングをして出来上がりです。

ポイント 生地をのせる前にぬれ布巾の上にフライパンを乗せて焼くとキレイに焼き上がります。

生クリームは動物性の物を使うと脂質も取れておすすめです♡

ゴーヤーはビタミンCが豊富でレモンの約2倍！！



おからパンケーキの つくりかた

1



2



3



4



5



6

かんせい



お豆腐パンケーキ



材 料

ホットケーキミックス 150g

絹ごし豆腐 150g

卵 1 個

牛乳 大さじ3

Point

お豆腐が入ることヘルシーで良質なタンパク質も摂れます。

- ① 絹ごし豆腐をボールに入れて泡立て器で細かく潰します。水切り不要！
- ② 卵・牛乳・ホットケーキミックスを入れて混ぜます。
- ③ フライパンを熱して火加減を極弱火にして生地をおとします。
- ④ ふたをして3分様子を見ながら焼きます。
- ⑤ お皿に盛り付けたらできあがり！
- ⑥ お好みでカラスプレーなどのトッピングをして完成🎵

お豆腐パンケーキの つくりかた

1



2



3



4



5



6

