



こちらは、区ホームページ「就学前のお役立ち情報」でご覧いただけます →

「好き嫌い」や「小食」など、お子さんの食事で悩んでいることはありませんか？今年度は給食だよりの中で、食のお悩みに少しずつお答えしていきます。



食のお悩み相談室①

今月の相談：好き嫌が多く、決まったものしか食べません。

好き嫌いや偏食は、自己主張や自我の芽生えのひとつで成長の表れです。その日の気分で変わることもあります。焦らず長い目で見守り、1口でも食べたら褒めて一緒に喜んであげましょう。



食べにくさが原因のことも

- ・細かく刻む
- ・柔らかく煮る
- ・好みの味付けにする (カレー・ケチャップなど)

一緒に楽しい気分を

- ・レタスちぎり等一緒に簡単なお手伝いをする
- ・大人が美味しそうに食べる



食べてみたくなる工夫を

- ・見た目を変えてみる (野菜を型抜きする)
- かわいく盛り付ける



旬の「アスパラガス」をおいしく食べよう

春に旬を迎える『アスパラガス』は、疲労回復の働きがあるといわれる『アスパラギン酸』を含みます。緑色が濃く、穂先がピンとしていて、茎がまっすぐで太いものを選びましょう。立てて保存すると長持ちします。

今月は「アスパラのソテー」のレシピをご紹介します



～材料～ (おとな2人分)

- アスパラガス 2本 (40g)
- にんじん 1/3本 (30g)
- じゃが芋 1/2個 (60g)
- 玉ねぎ 1/4個 (40g)
- ベーコン 2枚 (20g)
- 油 小さじ1 (5g)
- 塩 少々
- しょうゆ 小さじ1/3 (2g)

～作り方～

- ① アスパラガスは根本の硬い部分を切り、根元から1/2位の皮をピーラーで剥いて1.5cm位の斜め切りにし、さっと茹でておく。
- ② にんじん・じゃが芋・ベーコンは、1.5cm位の短冊切りにし、玉ねぎは、薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、ベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃが芋を入れ炒め、少量の水を入れフタをして蒸し、野菜に火が通ったら、アスパラガスを入れ更に炒め、塩・しょうゆで味をととのえたら出来上がり！



おうちでもひと口目は野菜から



アスパラガスの表皮をピーラーで剥くと柔らかく、小さなお子さんでも食べやすくなります。

クックパッド「東京あだち食堂」にて、ご家庭で簡単に作れる野菜レシピを紹介しています。→

