



こんにちは、栄養士です！

あだちベジタライフ

～そうだ、野菜を食べよう～

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。→



野菜を食べる健康的な食習慣として

- 野菜から食べよう（ひと口目は野菜から）
 - 野菜を3食しっかり食べよう
 - 野菜をよく噛んで食べよう
- を推奨しています。

幼いころから野菜に親しむためには、毎日食卓で野菜を目にする機会を増やすことが大事です。大人がおいしそうに食べている姿を見て、子どもが食べるようになることもあります。まずはご家族の皆さんで実践してみてくださいはいかがでしょうか。

※区の保育施設では、4歳頃から給食でも「ひと口目は野菜から」食べる取り組みを進めています。



旬の「ごぼう」をおいしく食べよう

ごぼうの旬は秋から冬ですが、春から初夏にかけて収穫される「新ごぼう」は、やわらかく、香りが良いのが特徴です。アクも少ないので、小さなお子さんにも食べやすくおすすめです。

ごぼうに豊富に含まれる食物繊維は、腸の働きを整え、血糖値の上昇を抑えてくれる働きがあり、便秘解消や大腸がん予防などに効果が期待できます。

今月は「ごぼうとさつま揚げの煮物」のレシピをご紹介します

～材料～（おとな2人分）

ごぼう	1/4本（30g）
大根	4cm位（40g）
にんじん	1/3本（40g）
さつま揚げ	1枚（40g）
ごま油	小さじ1（4g）
だし汁	3/4カップ（150g）
砂糖	小さじ1（3g）
みりん	小さじ1/2（3g）
しょうゆ	小さじ1（6g）

～作り方～

- ① ごぼうは、5mm厚さの半月切りにし水にさらしておく。
- ② 大根・にんじんは、1.5cm位の角切りにし、さつま揚げは、熱湯をかけて油抜きをし短冊切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、ごぼう・大根・にんじんを入れ炒め、油がまわったら、さつま揚げを加え更に炒めだし汁を加え煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、砂糖・みりん・しょうゆで煮含めたら出来上がり！



新ごぼうは薄く切るよりも、ある程度厚みがある方が、ごぼう独特の歯ごたえを楽しむことができます！

おうちでも  ひと口目は **野菜** から



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。→



足立区



知ると分かる。
すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI