



# こんにちは、栄養士です！

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。↓



今月の相談：少食（または過食）なので心配です。

## 食のお悩み相談室③

食事量は個人差があります。お子さんが元気で顔色が良く、母子手帳の発育曲線に沿って成長していれば、心配はありません。健康な身体を作るために、ごはん・おかず・汁物などを用意し、栄養のバランスが整うことを意識してあげましょう。

### 少食の児には…

やってみよう!

- ・お腹を空かせた状態か
- ・食べきれぬ量を盛り付けているか

を確認し、おやつも食事と考えて数回に分けて足りない栄養を補うようにしましょう。



### 過食の児には…

やってみよう!

- ・よく噛んで食べているか
- ・ひと口量が多くなっていないか

を確認し、一品ではなく、おかずや汁物も用意して、ゆっくり食べられる状況をつくりましょう。



## 旬のきのこをおいしくたべよう



きのこは、傘に厚みとハリがあり、弾力のあるものを選びましょう。水洗いすると風味が落ちやすいので、濡らしたペーパータオルなどで汚れをふき取るのがおすすめです。冷凍することでうま味や栄養価がアップします！



## 今月は「きのこのおひたし」のレシピをご紹介します



### ～材料～（おとな2人分）

- えのきたけ 1/3 袋 (30g)
- 青菜 1 束 (100g)
- にんじん 1/6 本 (30g)
- かつお節 1 袋 (2g)
- しょうゆ 小さじ 1/3 (3g)

### ～作り方～

- ① えのきたけと青菜は2cmの長さに切り、にんじんは2cmの長さの干切りにする。
- ② ①の野菜をたっぷりの湯で茹で、流水で冷まし水気を切る。
- ③ しょうゆ、かつお節と混ぜ合わせて出来上がり！

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。→ぜひ、作ってみてください！



知ると分かる。すると変わる。SDGs MODEL ADACHI