

11月 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。



11月8日は「いい歯の日」です。ご家庭でも子ども達と噛むことの大切さについて話し、ご家族全員でよく噛む習慣を身につけていきましょう。



よく噛んで食べると良いことがたくさん！



よく噛んで食べると おいしい！

よく噛んで食べると舌
(味蕾)が刺激され
食べ物の味を
感じやすくなります。



食べ物が体の栄養 (元気のもと)になる

食べ物をよく噛んでから
飲み込むと、食べ物の栄養が
体の中に入りやすくな
ります。



歯がキレイになる

口を閉じてよく噛んで食
べると、唾液がたくさん出
て、口の中をキレイに
してくれます。



旬のかぶをおいしくたべよう



かぶの根には大根と同じ消化酵素のアミラーゼが含まれています。時間が経つと葉が根の養分や水分を吸い上げてしまう為、根と葉を切り分けて保存するのがおすすめです。ずっしりした重みとハリがあり、傷がないものを選びましょう。



今月は「かぶのツナポン酢サラダ」のレシピをご紹介します



～材料～ (おとな2人分)

かぶ	1個 (90g)
にんじん	1/8本 (20g)
ホールコーン缶	大さじ2 (20g) (冷凍のホールコーンでも可)
ツナ缶	1/2缶 (35g)
★しょうゆ	小さじ1 (6g)
★砂糖	小さじ1 (3g)
★レモン果汁	小さじ1 (5g)
★サラダ油	小さじ1 (4g)

～作り方～

- ① かぶは薄めのいちよう切り、にんじんは千切りにする。(※茹でる場合はかぶの煮崩れに注意する。)
- ② ツナ缶、ホールコーン缶はザルにあげ、汁気を切る。
- ③ ★を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ④ ①②の食材に③のドレッシングを混ぜ合わせたら出来上がり！

おうちでも ひと口目は **野菜** から



かぶの葉っぱを茹でて入れても
おいしくできます。



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。→
ぜひ、作ってみてください！



足立区



知ると分かる。
すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI