



12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。↓



今月の相談：ご飯を食べるのに時間がかかります。

食のお悩み相談室④

食べることに集中できる時間は？

子どもの集中力は、10分程度ともいわれています。特に1～2歳のころは、食べることから遊ぶことに意識がむきがちです。

食べ物を自分で口に運ばなくなったら手伝ってあげて、無理強いはせず、30分位をめやすに「ごちそうさま」にしましょう。

環境づくりは大切！

子どもが落ち着いて食べられる環境をつくりましょう。

- 食事の前には、おもちゃをかたづける
- 食事をするときは、テレビ・動画を消す 等



旬のだいこんをおいしくたべよう



大根は葉・根ともにみずみずしく、カット済の断面は「す」がないものを選びましょう。

冬の大根は水分が多く甘みが増します。「^{になか}煮中・^{つけじり}漬け尻・^{なまがしら}生頭」という言葉があり、部位によって水分量や辛みが違うので、料理に合わせて使い分けしてみてくださいはいかがでしょうか。



今月は「大根と魚の煮物」のレシピをご紹介します



～材料～（おとな2人分）

- 魚 2切れ
- 塩 少々
- 酒 少々
- 大根 1/5本（170g）
- しょうが 少々
（チューブでも可）
- 出し汁 100ml
- ★酒 小さじ1（3g）
- ★砂糖 小さじ2（6g）
- ★しょうゆ 小さじ1（6g）
- ★みりん 小さじ1/2（3g）

～作り方～

- ① 魚はクッキングペーパーで水気をふき取り、塩と酒で下味をつけ、再度水気をふき取る。
- ② 大根は皮をむき、1.5cm厚さのいちょう切りにし下茹でしておく。（あれば米のとぎ汁で茹でる）
- ③ しょうがはすりおろしてしょうが汁を作る。
- ④ 鍋にだし汁と★の調味料を入れ煮立て、①の魚、②の大根、③のしょうが汁を入れ、味がしみ込むまで煮込んだら出来上がり！



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