



2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：保育室の給食は食べるのに家では食べてくれません

### 食のお悩み相談室⑤

保育室では、まわりの雰囲気誘われて食べているのかもしれませんが、食べない時は、子どもの気持ちに寄り添い、給食で食べられたことを褒めてあげる等“食べてみよう”と思えるような言葉を選び、子どもと一緒に“食事を楽しむ”ことを心がけましょう。

お子さんの食事でお悩みのことがありましたら、ご相談ください。

給食たくさん食べられて素敵だね！おうちでも食べているところがみたいな！



褒められてうれしい！食べてみようかな。



## 旬のほうれん草をおいしくたべよう



ほうれん草はカロテンやビタミンCを多く含み、風邪をひきやすい冬にピッタリの野菜です。選ぶ際は、葉が濃い緑色で厚みがあるもの、根元の赤みが濃いものが良いでしょう。葉先から水分が蒸発しやすいので、軽く湿らせた紙等で包み、葉を上にしてた状態で保存すると長持ちします。

今日は「ほうれん草のごま和え」のレシピをご紹介します



～材料～ (おとな2人分)

- ほうれん草 1/2束 (100g)
- もやし 1/6袋 (30g)
- にんじん 1/6本 (30g)
- ごま 小さじ2 (4.8g)
- しょうゆ 小さじ1弱 (4.8g)
- 砂糖 小さじ1弱 (2.4g)

～作り方～

- ① ほうれん草は2cm長さに切り、もやしはザク切り、にんじんは2cm長さの千切りにする。
- 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・砂糖を混ぜ調味液を作り、②の野菜とごまを混ぜ合わせたらできあがり！



Point ごまは、すりごまを使うと香り良くおいしくできます！



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。➡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