



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。➡

1年間を振り返ると、子どもの成長は、『食』を通して実感することができます。

まだまだ手のかかることも多いと思いますが、好き嫌いを繰り返し、いろいろな味を知り、さまざまな体験をしながら少しずつ成長していきます。『食』の進み方は、お子さんによってちがいます。焦らずにお子さんのペースに合わせ、成長を見守りましょう。

できるように なったことは、なにかな？

遊び食べが減り、
集中して食べられる
ようになった！



苦手な野菜が少し
食べられるように
なった！



スプーンで上手に
すくえるように
なった！



いただきますや
ごちそうさまが
言えた！



旬のキャベツをおいしくたべよう



キャベツは、胃腸の粘膜を保護する栄養素「キャベジン（ビタミンU）」が豊富です。選ぶ際は、外側の葉が鮮やかな緑色で、芯の切り口がみずみずしいものがおすすめ。芯をくり抜き、濡らしたキッチンペーパー等を詰めておくと長持ちします。

今月は「キャベツののりチーズ和え」のレシピをご紹介します



～材料～（おとな2人分）

- キャベツ 大葉2枚（140g）
- にんじん 1/6本（30g）
- スライスチーズ 1枚（15g）
- しょうゆ 小さじ1/2（3g）
- 刻みのり 適量

～作り方～

- ① キャベツ、にんじんは短冊切りにする。
- ② ①の野菜を耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する。（目安は600Wで1分位）
- ③ ②の野菜のあら熱が取れたら、ちぎったチーズ、しょうゆ、刻みのりを混ぜ合わせてできあがり！

おうちでも ひと口目は **野菜** から



Point 春キャベツを使う時は、葉がやわらかいので、加熱時間は短めでもOK！



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