



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。➔



お知らせ **子どもが安全に食べるために**

子どもの頃は、どんな食べ物も誤嚥や窒息の危険があります。子どもの食事では、以下の点を
確認し、安全に食べられるよう配慮しましょう。

◆注意が必要な食材

球形という形状が危ない



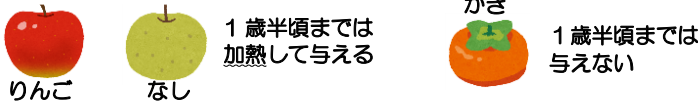
のどにつまりやすい



噛み切りにくい



細かく切ってもつまみやすい



◆食事の与え方

食べ始めたら子どものそばに付き、目を
離さず食べる様子を見守りましょう。
子どものペースでゆっくり落ち着いて
食べられるように与えることも大切です。

- 一度に詰め込みすぎない
(子どもの一口量はスプーン 1/2~2/3 位)
- 口の中の食べ物を飲み込んだかを
確認してから次を与える
- 汁物や水分を与える
- 眠くなったら与えない
- 食事中は、驚かせない



今月のレシピ アスパラガスのサラダ



～材料～ (おとな2人分)

- アスパラガス 2本
- じゃがいも 1/2 個
- にんじん 1/8 本
- 玉ねぎ 1/8 個
- ホールコーン缶 大さじ 2
- ツナ缶 1/2 缶
- 酢 小さじ 1
- 砂糖 小さじ 1
- 油 小さじ 1
- 塩 少々

～作り方～

- ① アスパラガスは根本の硬い部分を切り、根元から1/2位の皮をピーラーでむいて1.5cm位の斜め切り、にんじん・じゃがいもは1.5cmの角切り、玉ねぎはスライスにする。
- ② ホールコーン缶・ツナ缶は、汁気を切る。
- ③ ①の野菜を、たっぷりの湯で茹る。
- ④ ★の調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ ボウルに、あら熱が取れた③の野菜、②のホールコーン・ツナと④のドレッシングを入れ、混ぜ合わせて出来上がり！



アスパラガスには、疲労回復効果のあるアスパラギン酸、細胞・血管を作る葉酸、毛細血管を強くするルチン、抗酸化作用のあるビタミン類が多く含まれます。



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！

