



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」
をご覧くださいませ。



お知らせ

6月は食育月間です

足立区では、今年は**楽ベジ！**～楽しく、楽に野菜を食べること～がテーマです。

幼いころから野菜に親しむためには、毎日食卓で野菜を目にする機会を増やすことが大切です。

大人がおいしそうに食べている姿を見て、子どもが野菜を食べるようになることもあります。

クックパッド公式キッチン「東京あだち食堂」には、家庭で簡単に作れるような野菜レシピをたくさん掲載していますので参考にしてください。詳しくはQRコードから！ →



旬の「ごぼう」をおいしく食べよう



ごぼうの旬は秋から冬ですが、春から初夏にかけて収穫される「新ごぼう」は、やわらかく、香りが良いのが特徴です。アクも少ないので、小さなお子さんにも食べやすくおすすめですよ。

ごぼうに豊富に含まれる食物繊維は、腸の働きを整え、血糖値の上昇を抑えてくれる働きがあり、便秘解消や大腸がん予防などの効果が期待できます。



今月のレシピ 具たくさんきんぴら



～材料～（おとな2人分）

- ごぼう 1/4本
- 大根 6cm位
- にんじん 1/3本
- さつま揚げ 1枚
- ごま油 小さじ1
- だし汁 1/4カップ
- 砂糖 小さじ1
- みりん 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- 白ごま 小さじ1

～作り方～

- ① ごぼうは、斜めの半月切りにし水にさらしておく。
- ② 大根・にんじんは、2cm位の短冊切りにし、さつま揚げは、熱湯をかけて油抜きをし短冊切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、ごぼう・大根・にんじんを入れ炒め、油がまわったら、さつま揚げを加え更に炒めだし汁を加え煮る。
- ④ 具材がやわらかくなったら、砂糖・みりん・しょうゆで調味し、白ごまを振りかけたら出来上がり！



Point ごぼうは、斜めに薄く切り、だし汁でやわらかく煮ることで、小さなお子さんも食べやすくなります！