

9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」
をご覧くださいませ。→



災害時に備えて…



9月1日は、防災の日です。
災害は、いつおきるかわかりません。ご家庭でも
いざという時のために家族3日分の食料を備えておきましょう！
特別な災害用の非常食でなくても、比較的安価で、日頃から
手に入りやすい食べ慣れた食品を多めにストックし、賞味期限を
確認しながら消費・補充するのがおすすめです。

※ 詳しくは、区ホームページ
「備えておこう！災害時の食」参照 →
3日分の食料のめやすがわかります。



旬のなすをおいしくたべよう



秋なすは、水分が多いので皮がやわらかく甘みや旨味が増し、美味しくなります。
黒紫色の皮が苦手なお子さんには、皮を縞模様にむいてあげると良いでしょう。
また、肉類など油分の多いものと一緒に炒めるととろけるような食感になり、
食べやすくなります。



今月のレシピ なすのフルコギ丼



～材料～（おとな2人分）

ご飯	2人分
なす	1本
たまねぎ	1/4個
にんじん	1/6本
ピーマン	1/2個
にんにく	1/2かけ
サラダ油	大さじ1/2
豚こま肉	140g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
★ みりん	小さじ1
酒	小さじ1
塩	少々
ごま油	適量

～作り方～

- ① なすは、幅1cm位のいちよう切りにし、水にさらす。
- ② たまねぎは、薄切り、にんじん、ピーマンは千切り、にんにくは、みじん切りする。（チューブでも可）。
- ③ 豚こま肉は、一口大に切り、たまねぎ、にんじんと混ぜ★の調味料で下味をつけておく。
- ④ フライパンに油を熱し、にんにくを入れ炒め、③の具材を炒め、具材に火が通ったら、なす、ピーマンを加え更に炒め、ごま油を回し入れる。
- ⑤ 器にご飯を盛り、④のフルコギをかけたら、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。→



知ると分かる。
すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI