

10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。↓



奥歯が生えそろそろ3歳ころまでのお子さんは、まだ噛みつぶす力が弱いので工夫が必要です。以下のポイントをご家庭での調理の参考にしてください。



家庭でできる調理のポイント！



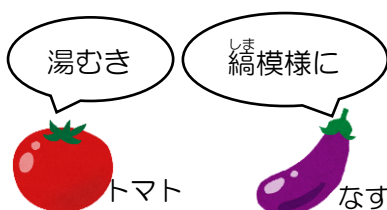
くたくたに煮る

ペラペラとした葉物野菜や海藻類などは、細かく切り、くたくたになるまで煮る。



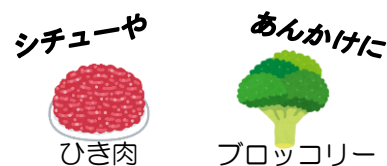
皮をむく

皮は口の中に残りやすいので、皮をむく。



とろみをつける

パラパラしてまとまりづらい食べ物は、とろみをつける。



旬のきのこをおいしくたべよう



きのこ類は、水洗いすると風味が落ちてしまうので、濡らしたペーパータオルなどで表面の汚れをふき取るとよいです。また、冷凍することでうま味や栄養価がアップします。

選ぶ際は、傘に厚みとハリがあり、弾力のあるものがおすすです。

今月のレシピ きのこスープ

～材料～（おとな2人分）

えのきたけ	1/4袋
ぶなしめじ	1/2袋
たまねぎ	1/3個
ベーコン	1枚
サラダ油	小さじ1
出し汁	2カップ
塩	ひとつまみ
★しょうゆ	小さじ1/2
白こしょう	少々

～作り方～

- ① えのきたけ・ぶなしめじは、2cm長さに切り、たまねぎは、薄切りにする。
- ② ベーコンは、千切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、②のベーコンを入れ炒め、①の野菜を加えさらに炒め、しんなりしてきたら、出し汁を加えて煮込み、食材が軟らかくなり、★の調味料で味を調えたらできあがり！



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。→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