



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。↓



子どもにとっておやつとは…

子どもの胃は大人に比べて小さく、一度に食べられる量が少ないため、おやつは3回の食事と同じように「身体に必要な食べ物を補う」という大切な役割があります。

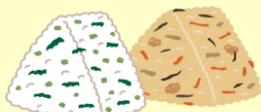
おすすめのおやつ

1日1～2回、食事の1/3量をめやすにすると良いでしょう。

エネルギー源になる

ごはん類

いも類



パン類



食事で不足しやすい栄養素を補う

乳製品

果物



旬の大根をおいしくたべよう



冬の大根は、水分が多く甘みが増します。「^{になか}煮中・^{つけじり}漬け尻・^{なまがしら}生頭」という言葉があり、部位によって水分量や辛みが違うので、料理に合わせて使い分けしてはいかがでしょうか。



— 今月は「マーボー大根丼」のレシピをご紹介します —



～材料～（おとな2人分）

ご飯	2人分
大根	1/6本（150g）
豚ひき肉	100g
たまねぎ	1/4個（50g）
葉ねぎ	5本（20g）
にんじん	1/6本（30g）
しょうが	少々
にんにく	1/4片
★みそ	大さじ1（18g）
★しょうゆ	小さじ1（6g）
★酒	小さじ1（5g）
★白砂糖	小さじ1（5g）
ごま油	小さじ1/2（2g）
片栗粉	小さじ1（3g）

～作り方～

- ① 大根は皮をむき、1.5cm角に切り下茹でしておく。（あれば米のとぎ汁で茹でる）
- ② たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにくは、みじん切り、葉ねぎは、小口切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、しょうが・にんにくを入れ炒め、香りが出たら、豚ひき肉・たまねぎ・にんじんを入れさらに炒め、野菜に火が通ったら、大根・葉ねぎ・ヒタヒタ程度の水を入れ煮る。
- ④ 具材に火が通ったら、★の調味料を入れ水溶き片栗粉でトロミを付ける。
- ⑤ 器にご飯を盛りマーボー大根をかけたらできあがり。



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！



おうちでも ひと口目は **野菜** から



知ると分かる。
すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI