



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



子どもの成長は「食」を通して実感することができます。
自分で食べ物を口に運ぶようになったり、野菜に興味をもって名前をおぼえたりと日々の発見もその成長の表れです。新たな発見をお子さんと一緒に楽しみながら成長を喜び、たくさんほめてあげましょう。

～食べる意欲の表れ～

食べ物を手に持って
食べられるようになった！



～手先の発達～の表れ～

スプーンを使って自分で
食べられるようになった！



～自我のめばえ～

好き嫌いも、味の
好みが出てきた
成長の表れです。



～言葉の理解の表れ～

「いただきます」や
「ごちそうさま」が
言えた！



～挑戦しようとする気持ちの表れ

苦手だった食べ物を
食べられるようになった！



《旬の「キャベツをおいしく食べよう！》

キャベツは一年中手に入りやすい野菜ですが、春に収穫される『春キャベツ』は、水分が多く、葉がやわらかいのが特徴です。春キャベツは、葉が鮮やかな緑色で、巻が緩いものを選びましょう。



今月は、『キャベツスープ』のレシピをご紹介します！

～材料～（おとな2人分）

キャベツ	葉2枚分
にんじん	小 1/3本
たまねぎ	小 1/2個
ベーコン	2枚
だし汁	2カップ
★塩	1つまみ
★しょうゆ	小さじ1/3
★白こしょう	少々

～作り方～

- ① キャベツとにんじんは短冊切り、たまねぎは薄切り、ベーコンは千切りにする。
- ② 鍋にだし汁を煮立たせ、①のキャベツ、にんじん、たまねぎ、ベーコンを入れ、具材がやわらかくなら、★の調味料を入れ味を調えたら出来上がり！



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。➡



足立区



知ると分かる。
すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI