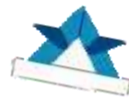


# 5月 こんにちは、栄養士です！

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。



ゴールデンウィークは楽しく過ごせましたか。お休み中に、少し乱れた生活リズムを整えるためのポイントをご紹介します。

## ◆早く寝よう

夜寝ている時に、成長ホルモンが分泌され、脳や体の成長を促します。



## ◆早起きをしよう

朝の光を浴びると生体リズムがリセットされます。



## ◆朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると体温があがり、頭も身体もすっきり目覚めます。

## ～朝ごはんのもうひとつの効果～

朝ごはんのもうひとつの効果に「便秘予防」があります。胃に食べ物が入ると大腸が動き出します。あたたかいスープはより効果的です。

### ●朝バジレシピ ミルクスープ●

#### <材料> 幼児1食分

- 🍷 冷凍ブロッコリー・・・3房
- 🍖 ロースハム・・・1枚
- 🥛 牛乳・・・2/3 カップ
- 🍲 顆粒コンソメ・・・小さじ1/3

※1.5倍の分量で作ると、大人の1食分になります。

#### ～作り方～

- 1 ハムを食べやすい大きさにちぎる。
- 2 カップにハムとその他の材料を入れ軽くかき混ぜる。
- 3 電子レンジ（600ワット）で2分加熱する。
- 4 軽くかき混ぜて、完成！



足立区公式 Instagram「@adachi\_city\_official」でレシピ動画紹介中



## 旬のごぼうをおいしく食べよう

4～6月が旬の「新ごぼう」は、秋から冬にかけて収穫されるものに比べ、やわらかく香りが良いのが特徴です。アクも少ないので、小さいお子さんにも食べやすくおすすめです。



### 今月は「ツナごぼうサラダ」のレシピを紹介します



#### ～材料～(おとな2分)

- ごぼう 1/2本(60g)
- にんじん 1/4本(40g)
- きゅうり 1/2本(40g)
- ツナ缶 1/2缶(35g)
- 白ごま 小さじ1弱(2.5g)
- しょうゆ 小さじ1(6g)
- 酢 小さじ1(5g)
- ごま油 小さじ1(4g)
- 白砂糖 小さじ1/2(1.5g)

#### ～作り方～

- ① ごぼうは、斜めの半月切りにし水にさらす。
- ② にんじんは短冊切り、きゅうりは半月切りにする。
- ③ ①のごぼう、②のにんじんときゅうりを茹で水気を切る。
- ④ ツナ缶は、汁気を切っておく。
- ⑤ ★調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑥ ③の野菜に④のツナ、白ごまを加え、⑤のドレッシングで和えたら出来上がり！

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。ぜひ、作ってみてください！➔



足立区



知ると分かる。すると変わる。SDGs MODEL ADACHI