



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。→



6月は食育月間です

区では、幼いころから健康的な食習慣の定着をめざし、4・5歳ころから「ひと口目は野菜から」食べる取り組みを進めています。



ひと口目は野菜から

食べると・・・

どんないいことがあるかな・・・

- 病気になるにくい丈夫な体ができる！
- いいうんちが出ておなかスッキリ！
- 野菜のおいしさが分かる！

～野菜を食べる健康的な食習慣として～

野菜に親しむためには、食卓で野菜を目にする機会を増やすことが大事です。

また、大人がおいしそうに野菜を食べている姿を見て、子どもが食べるようになることもあります。大人も、ひと口目は野菜から意識して食べてみてはいかがでしょうか。



旬の「アスパラガス」をおいしく食べよう

春から初夏に旬を迎えるアスパラガスは栄養価も高く、旨味のもとになるアスパラギン酸を多く含み、新陳代謝を活発にするので、疲労回復や美肌効果が期待できます。



今月は「アスパラのソテー」のレシピをご紹介します

～材料～(おとな2人分)

アスパラガス	2本(40g)
にんじん	1/6本(30g)
じゃが芋	1/2個(60g)
玉ねぎ	1/4個(40g)
ベーコン	2枚(20g)
油	小さじ1(4g)
塩	少々
しょうゆ	小さじ1(6g)

～作り方～

- ① アスパラガスは、根元の硬い部分を切り根元から1/2位の皮を剥き1.5cm位の斜め切りにする。
- ② にんじん・じゃが芋・ベーコンは、1.5cmの短冊切り玉ねぎは、薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、②のベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃが芋・アスパラガスを入れ炒め、少量の水を入れ蓋をして蒸し、野菜に火が通ったら塩・しょうゆで味を調えたら出来上がり。



Point アスパラガスの表皮をピーラーで剥くとやわらかく、小さなお子さんでも食べやすくなります。

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。→



足立区



知ると分かる。
すると変わる。

SDGs MOBEL ADACHI