



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。↓

秋風がさわやかになり、食欲も増し、食べ物がおいしく感じる季節になりました。
今回は、8月に続き、食事の悩みについてお伝えします。



遊び食べ・食事に時間がかかる



★食べることに集中できる時間は？

子どもの集中力は、10分程度ともいわれています。特に1～2歳のころは、食べることから遊ぶことに意識がむきがちです。

食べ物を自分で口に運ばなくなったら、手伝ってあげたり、無理強いせず、20～30分位をめやすに「ごちそうさま」にしてみましょう。

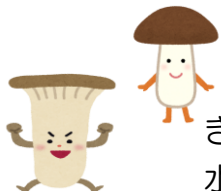
★環境づくりは大切！

子どもが落ち着いて食べられる環境をつくりましょう。

- 食事の前には、おもちゃを片付ける、テレビ・動画等を消す。
- テーブルと椅子の高さを合わせる。(床に足がつくようにする。)



旬のきのこをおいしくたべよう



きのこは、傘に厚みとハリがあり、弾力のあるものを選びましょう。
水洗いすると風味が落ちやすいので、濡らしたペーパータオルなどで汚れを
ふき取るのがおすすめです。冷凍することでうま味や栄養価がアップします！



今月は「きのこポークチャップ」のレシピをご紹介します —

～材料～ (おとな2人分)

豚こま肉	130g
酒・塩	少々
たまねぎ	1/4 個 (60g)
にんじん	1/6 本 (20g)
しいたけ	1 個 (20g)
ぶなしめじ	1/3 袋 (40g)
サラダ油	小さじ2 (8g)
★トマトケチャップ	小さじ2 (12g)
★中濃ソース	小さじ1/2 強 (4g)
★白砂糖	小さじ1/2 強 (2g)
★しょうゆ	小さじ1/3 (2g)

～作り方～

- ① 豚こま肉は、酒・塩で下味をつける。
- ② たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、しいたけ・ぶなしめじは2cmの長さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し①の豚肉を炒め、肉に火が通ったら、②の野菜・きのこを加え火が通るまで炒める。
- ④ ★の調味料を加えたら出来上がり！



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



SENJU JUKU
400th
since 1625