



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。→



11月8日は「いい歯の日」です。この機会に、ご家庭でも子ども達と噛むことの大切さについて話し、ご家族全員でよく噛む習慣を身につけていきましょう。



よく噛んで食べると良いことがたくさん！



胃腸のはたらきを助ける

食べ物を細かくして消化を助けます。食べ物の栄養が体の中に入りやすくなります。



歯がキレイになる

口を閉じてよく噛んで食べると、唾液がたくさん出て、口の中をキレイにしてくれます。



記録力アップ

脳が刺激され、集中力がアップします。



肥満予防

肥満の原因となる、早食いや食べすぎを防ぎます。

奥歯が生えそろうまでは、硬さや大きさに十分配慮してあげましょう。



旬のかぶをおいしく食べよう



春と秋～冬の年に2回旬があるかぶ。秋～冬のかぶは、ずっしりとしていて甘みがあります。味にくせがないので生でもおいしく食べられますが、火の通りが早く味が染み込みやすいので、煮物やスープにもおすすめです。



今月は「かぶのうま煮」のレシピをご紹介します



～材料～ (おとな2人分)

かぶ	中 1 個 (100g)
にんじん	1/4 本 (40g)
ぶなしめじ	1/4 パック (25g)
鶏ひき肉	40g
サラダ油	小さじ 1/2 (2g)
だし汁	1/2 カップ (100g)
★ 白砂糖	小さじ 1/2 (1.5g)
★ みりん	大さじ 1/2 弱 (7.5g)
★ しょうゆ	大さじ 1/2 弱 (7.5g)
片栗粉	小さじ 1 (3g)

～作り方～

- ① かぶは皮をむき8等分のくし形切り、にんじんは皮をむきいちょう切り、ぶなしめじはいしづきを取りほぐす。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏ひき肉・①のにんじんとぶなしめじを入れ炒め、だし汁を加え煮る。
- ③ ②の具材にある程度火が通ったら、①のかぶを加え更に煮る。(かぶの煮崩れに注意。)
- ④ ③の具材がやわらかくなったら、★の調味料を加え煮含め、同量の水で溶いた片栗粉でトロミをつけたら出来上がり！



かぶは、真っ白でハリとツヤがあり、表面に傷がなくヒゲ根が少ないものを選んでね♪



Point+ かぶは、葉にも栄養素を多く含みます。さっと茹でて冷凍しておくと、炒め物や汁の具材等に手軽に活用できます。

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。ぜひ、作ってみてください！→



足立区



SENJU JUKU
400th
since 1625