



こんにちは、栄養士です！

子どもにとっておやつとは…

子どもの成長には多くの栄養素を必要としますが、胃の容量が小さく、一度にたくさんの量を食べる事が出来ません。その為、おやつは3回の食事と同じように「身体に必要な栄養を補う」という大切な役割があります。

おすすめのおやつ



エネルギー源になる



食事で不足しやすい栄養素を補う

乳製品



果物



★時間を決めて、次の食事との間隔が、2~3時間空くように心がけましょう。

★1日1~2回、食事の1/3量を目安にするとよいでしょう。



旬の大根をおいしくたべよう



冬の大根は、みずみずしく甘みが増します。大根の部位によって水分量や辛味がちがいます。真ん中の部分は、やわらかく味がしみやすいので、スープや煮物がおすすめです。



— 今月は「大根のスープ」のレシピをご紹介します —



～材料～ (おとな2人分)

だいこん	4cm位 (75g)
にんじん	1/4本 (20g)
たまねぎ	1/4個 (50g)
ぶなしめじ	1/4パック (25g)
ワインナー	1本 (20g)
だし汁	2カップ
★塩	小さじ1/4 (1g強)
★しょうゆ	小さじ1/3 (2g)

～作り方～

- ① だいこん・にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切り、ぶなしめじは1cm位に切る。
- ② ウインナーは、半月切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を煮立たせ、①の野菜・②のウインナーを入れ、具材がやわらかくなったら、★の調味料を入れ味を調整出来上がり！



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