



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。↓



## 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。

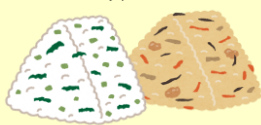
## おすすめのおやつ



### エネルギー源になる

ごはん類

いも類



パン類



### 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）
ウインナー	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え出来上がり！



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！➡

