# 2月 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。

厳しい寒さが続いています。体調を崩さないよう、栄養と睡眠を十分にとり、免疫力をアップさせ、寒い冬を乗り切りましょう！

## 手づかみ食べから、スプーンへ

子どもは、手づかみ食べで、食べ物の大きさ・硬さ・温度を確認しながら自分が食べられる一口量を学んでいきます。自分で食べようとする気持ちを尊重し、食べ物を手づかみしやすい大きさにしたりするなどし、慣れてきたら、スプーンを使用してみましょう。

### スプーンを上から全指で握る

・手首の動きが固い為、肩やひじの動きですくう。

### スプーンを柔らかく握る

・肩やひじが安定し、手首の動きですくう。
・親指・人差し指を徐々にスプーンの先に向け、軽く握るようになる。

### 下から握り、鉛筆の持ち方でスプーンを持つ

・全指ではなく、親指、人差し指、中指で握る。

※スプーン、フォークはメニューによって使い分けましょう。

## 旬のほうれん草をおいしくたべよう

今が旬のほうれん草は、緑黄色野菜の中でも栄養価の高い野菜です。新鮮なものは、葉先がピンと張っていて、葉肉も厚く濃い緑色をしています。また、この寒い時期に出回るちぢみほうれん草は、栄養価が更に高く、甘みもあるのでおすすめです。

### 今月は「ほうれん草のごま和え」のレシピを紹介します

～材料～（おとな２人分）

| | |
|---|---|
| ほうれん草 | １/２束（１００ｇ） |
| にんじん | １/６本（３０ｇ） |
| もやし | １/６袋（３０ｇ） |
| ごま（すりごま） | 小さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |

～作り方～

① ほうれん草は２㎝長さに切り、もやしはザク切り、にんじんは２㎝長さの千切りにし、茹でて冷まし水気を切る。
② しょうゆ・砂糖を混ぜ調味液を作る。
③ ①の野菜とごまを混ぜ合わせ、②の調味液で和えたら出来上がり！

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