



3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。



一年の成長を振り返る



「食」の進み方は、お子さんによって違います。色々な味を知り、好き嫌いを繰り返しながら少しずつ成長していきます。後戻りすることもあります。新たな発見もあるはず。毎日の変化をお子さんと一緒に楽しみ、成長を感じたらたくさんほめてあげましょう。

自分で手づかみ食べをして食べるようになった！

食べる意欲の表れ😊

スプーンで上手にすくえるようになった！

手先の発達の表れ😊

好き嫌いがはっきりしてきた！

味覚の発達や好みの表れ😊

「いただきます」や「ごちそうさま」が言えた！

言葉の理解の現れ😊

苦手だった食べ物を食べた！

挑戦しようという気持ちの表れ😊



旬のキャベツをおいしく食べよう



キャベツは、ビタミンCや胃腸の粘膜を保護するビタミンU（キャベジン）が豊富な野菜です。春に収穫されるキャベツは、葉の巻がゆるく、みずみずしくやわらかいのが特徴です。



今月は「キャベツのおかか煮」のレシピをご紹介します



～材料～（おとな2人分）

- キャベツ 中葉2枚分（120g）
- にんじん 小1/6本（30g）
- 油揚げ 1/2枚（20g）
- だし汁 3/4カップ（150g）
- しょうゆ 小さじ1弱（5g）
- 白砂糖 少々
- かつお節 1パック（2g）

～作り方～

- ① キャベツとにんじんは短冊切り、油揚げは熱湯を回しかけ油抜きをしてから短冊切りにする。
- ② 鍋にだし汁を煮立たせ、①のキャベツ・にんじん・油揚げを入れ蓋をして煮、ある程度やわらかくなったらしょうゆ・白砂糖・かつお節を入れ味を調え、煮含めたら出来上がり！



Point キャベツの甘みとかつお節の旨みで、薄味でもおいしくたっぷり食べられます。

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