



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。↓

9月1日は防災の日

災害時に備えて、水やアルファ化米などを備蓄しているご家庭もあるかと思います。
備蓄のポイントは、最低3日分、できれば1週間分を目安に備えましょう。



備蓄のポイント

①ローリングストックを活用

普段使う食材を少し多めに買って置き、賞味期限の古い順に使った分を補充する。



②定期的に見直そう

家族の状況に合わせて必要なものを用意する。
(離乳食や嚥下調整食品等)



③置き場所を決めておこう

いざという時に持ち出せるよう家族が分かる場所に保管する。



※ 3つの質問に答えるだけで、備蓄する品目がリストになり一目で分かります。

詳しくは、「東京備蓄ナビ」を検索 →



旬のなすをおいしくたべよう



秋なすは、皮が薄くて柔らかく水分を多く含み、みずみずしいのが特徴です。皮が苦手なお子さんには、縞模様^{しま}にむくことで食べやすくなります。

今月は「秋なすのガリバタソテー」のレシピをご紹介します



～材料～(おとな2人分)

なす	1/2本(45g)
にんじん	1/12本(15g)
玉ねぎ	1/6個(30g)
ベーコン	1枚(20g)
油	小さじ1(4g)
にんにく	1/4かけ(1g)
バター	小さじ1(4g)
塩・こしょう	少々

～作り方～

- ①なす・にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは千切りにする。
- ②にんにく(チューブ可)は、みじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②のにんにくを香りが出るまで炒め、①のベーコン・なす・にんじん・玉ねぎを入れ炒める。
- ④野菜に火が通ったら、バターを溶かし入れ塩・こしょうで味を調えたら出来上がり。



切ったなすは、水にさらすことでアクが抜け、変色を防ぎ彩りよく仕上がります。

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。→



足立区



知ると分かる。
すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI