11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。→

秋も一段と深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節になりました。新米、きのこ、くだものなどが、よりいっそうおいしさを増す時期でもあります。旬の食材をバランス良く取り入れた食事で、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

地産地消と足立区の小松菜

「地産地消」とは、地元で生産された食材を地元で消費することを意味します。遠くから運ばれてくる食材に比べ、地元産の食材は収穫されてから食卓に届くまでの時間が短いため、新鮮で栄養価が高く、おいしくいただくことができます。特産品の小松菜をご家庭でも、献立に取り入れてみてはいかがでしょうか！



旬のかぶをおいしく食べよう

かぶは寒くなる11月頃から旬を迎え、甘みが増し、おいしくなります。味にくせがなくやわらかいのでサラダや煮物、汁物等、幅広い料理に活用できます。

今月は「かぶのみそ汁」のレシピをご紹介します

～材料～（おとな2人分）

かぶ・葉	中１個（80g）
油揚げ	1/2 枚（20g）
だし汁	２カップ（400 ml）
みそ	大さじ１強（20g）

～作り方～

① かぶは皮をむき、いちょう切りにする。
② かぶの葉は、1cm位に切る。
③ 油揚げは、千切りにする。
④ 鍋にだし汁を煮立たせ、①のかぶ・②のかぶの葉 ③の油揚げを加え煮る。
⑤ ④の鍋にみそを溶かし入れたら出来上がり！





かぶは、真っ白でハリとツヤがあり、表面に傷がなくヒゲ根が少ないものを選んでね♪

Point かぶは、葉にも栄養素を多く含みます。さっと茹でて冷凍しておくと、炒め物や汁の具材等に手軽に活用できます。

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

知ると分かる。すると変わる。 SDGs MODEL ADACHI