



簡単に作れる朝食レシピ



毎月19日は食育の日
おとなも子どもも
毎日食べよう！
朝ごはん

夏野菜のおみそ汁

夏に美味しい野菜を大胆にお味噌汁に入れました。野菜がたっぷり入って、サラダ感覚のお味噌汁なので、暑い夏でもさっぱりと食べられます。夏休みに、お子さんと一緒につくってみてはいかがでしょうか？



1人分 44 キロカロリー

このレシピは「牛久市栄養士協会」が作成しました。

材料

ズッキーニ	2/3本	だし	600ml
プチトマト	8個	みそ	大さじ2
玉ねぎ	80g		

作り方

- ズッキーニは5mm厚さの半月切りにする。プチトマトはヘタを取り、横半分に切る。玉ねぎは、薄切りにする。
- 鍋にだし、玉ねぎを入れて煮立て、ズッキーニを入れてふたをし、弱火で5分程煮る。
- みそを溶き入れ、プチトマトを加え、再び煮立ってきたら火を止め、器にもってできあがり。

一口メモ

ズッキーニはかぼちゃの仲間の淡色野菜です。加熱するとやわらかくなり甘味が出ます。くせがないので、煮込み、炒め物、ソテー、天ぷらなど、どんな料理にも合います。

発行 牛久市保健福祉部こども家庭課・牛久市保健福祉部健康づくり推進課

発見！



食べるってうれしいね&楽しいね

わからないことが
あったら
気軽に声を
かけてね！



牛久市子育て支援シンボルマーク

column

お手伝いで食に関心を



日ごろ、お子さんにお手伝いをしてもらうことはありますか？

お料理のお手伝いをするのはまだ、ちょっと難しい・・・という場合は、一緒にお買い物に行って、食材をかごに入れてもらったり、おうちに帰ってから冷蔵庫にしまってもらったりするのもいいですね。

「ピーマンはピカピカしているね」など声掛けしながら楽しく選んでみましょう。実際に食材を手にする事で、色や形、感触や重さが違うことを感じるすることができます。

3~4歳くらいになったら、「洗う・ちぎる・まぜる・盛り付け」などのお手伝いはいかがでしょう。お料理のお手伝いは、時間がかかったり、二度手間になることもあるかもしれませんが、「〇〇ちゃんがちぎったレタスはおいしいね。」などとお話ししながら食卓を囲むと、野菜が好きになるきっかけになるかもしれません。

食に関するお手伝いは、お子さんの好奇心を刺激する発見や驚きがいっぱいです。

まずは、小さなお手伝いをしてもらうことから始めてみませんか？

味・色・香り・音・・・
おどろきや発見がいっぱい！

小さなお手伝いでも
たくさんほめてあげましょう

発行 牛久市保健福祉部こども家庭課
牛久市保健福祉部健康づくり推進課