

お家でも作ってみませんか？

人参とじゃが芋のゴマ味噌炒め

にんじん 1本
じゃが芋 1個
ピーマン 1/2
ごま油 小さじ2
酒 大さじ2
味噌 大さじ1
砂糖 大さじ1
すりごま 大さじ1~2



作り方

1. フライパンにごま油を熱し、薄く短冊切りにした人参、拍子切りのじゃが芋、細切りのピーマンを炒め、酒を振り入れて蒸し焼きにする。
2. 材料に火が通ったら味噌、砂糖をからめ、白ごまをまぶす。

これが問題 5つのご食

孤食：子どもだけで食事をさせる。

個食：家族がそれぞれ違ったものを食べる。

固食：食べるものが固定していていつも同じものを食べる。好きなものしか食べない。

小食：食事に興味がなく、食べる量が少ない。

粉食：パンやパスタ、麺類など、主食が小麦粉に偏っている。

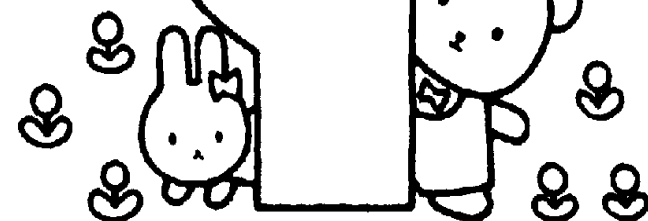
等々、食生活の乱れにご注意！！

のびのび kids ごはん

1.6歳から3.6歳児頃対象

季節の楽しいイベントに合ったお料理を子どもたちと楽しくデコレーションしませんか(*^-^*)

試食もできます。



のびのび kids ごはん

Web 予約はこちら→



お問い合わせは柏原市立保健センター
まで 072-973-5516