



大根ときゅうりのごま酢和え



<材 料> 大人4人前

大根	1/3本	☆	酢	大さじ3.5
きゅうり	1本		砂糖	大さじ1
人参	1/4本		塩	少々
すりゴマ	大さじ1			



<作り方>

- ① 大根・人参・きゅうりは千切りにしておく。
- ② ボールに☆の調味料を合わせておく。
- ③ 大根・人参はさっと茹で、冷水を当て良く水を切っておく。
- ④ ②にすりゴマを入れて③ときゅうりを入れて良く和える。



～子どもの小食～

ほかの子より食べる量が少ない、食べる意欲が感じられない場合はまず食べられる量を盛って完食できる体験から始めてみましょう！

嫌いな食べ物から先に食べさせようとする、かえって時間がかかり気持ちもおなかも満たされないことになるため、その場合好きなものを先にあげておなかを満たします。

体重があまりにも顕著に減少している場合、医師に相談することも大切です。