

ねりまの家族の健康を応援します

地域の保健相談所では赤ちゃんから大人までの健康づくりのお手伝いをしています。豊玉第二小学校にご協力をいただき、保護者の方に向けた健康づくりのメッセージをお届けします。

発行：豊玉保健相談所 栄養担当係 電話 3992-1188

子供たちは

学校で給食を食べる

昼食



11月17日(水) ☆ねり丸キャベツ給食

- ねり丸キャベツの回鍋肉丼
- 中華風たまごスープ
- くだもの(かき)
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー：615kcal

たんぱく質：26.0g

豊玉第二小学校 栄養士作成

【学校の給食献立にあわせた家族で食べる「朝食」「夕食」例をご紹介します!】



朝食

主食：ご飯(150~200g)

主菜：目玉焼き

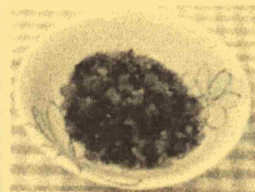
副菜：大根の葉の炒り煮

夕食

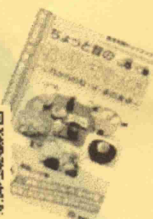
主食：ご飯(150~200g)

主菜+副菜1：大根と豚肉の煮物

副菜2：野菜のおかか和え



葉付き大根を多く見かける時期です。葉付きで買った大根は葉から根まで様々な味で楽しみましょう。「大根の葉の炒り煮」のレシピは、食育実践ハンドブック「ちょっと昔のねりまの食卓~これからのねりまの食卓~」P22をご覧ください。「大根1本食べつくす!」としてほかの大根レシピもご紹介しています。



ご飯を中心に、適量の主菜、たっぷりの副菜(野菜料理)を食べるのが健康的な食事です

【主食】ご飯…必ず1膳(150g程度)は食べる
(パンの場合は6枚切り食パン1.5枚、麺の場合はゆで麺1袋程度)

【主菜】1食に1品(魚なら1切れ、肉なら80g程度)

【副菜】1~2皿の野菜料理を食べる

*1日のどこかで牛乳1杯(200ml)と、果物100g程度(りんごなら約1/2個分)をとみましょう。

練馬区公式ホームページ「ねりまの食育」をご覧ください

区では赤ちゃんから高齢者まで、生涯を健康に過ごすために、農地が身近にあるねりまならではの食育を推進しています。食育実践ハンドブックでは、旬の野菜を使ったおすすめレシピなどをご紹介します!



【健康相談】

ご家族の食生活についてご相談は、保健相談所の管理栄養士にお気軽にお問い合わせください。

☎3992-1188

@練馬区
健康推進課
Instagram
始めました!



NERIMAKUENHOUSUISINHA

朝食の質を向上させよう！

～副菜（野菜等）を使ったおかずを食べて
朝食をランクアップ！～

まずは、前日の煮物やレトルトなどの備蓄品を活用して、朝食に野菜を使ったおかずを取り入れてみましょう。

副菜

野菜・海藻・きのこを使ったおかず



野菜のおかずに困ったら、野菜たっぷりの汁物を用意してはいかがでしょうか。

実践例紹介！

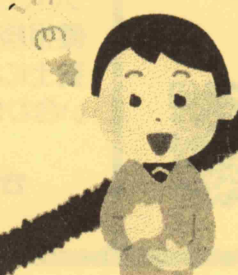
おかずのリメイクで 野菜たっぷりの汁物をプラス

昨日の味噌汁はもう残ってないし、忙しい朝に、味噌汁を一から作るのは大変。

そんな時、インスタントの味噌汁に『ほうれん草のおひたし』の残りをたっぷり入れてみたら、おほかの風味も出て、旨味アップ！今度は、コーンスープにブロッコリーを入れてみよう。

意外にも、『肉野菜炒め』の残りを味噌汁にした時は、おいしかった！出汁も何もいらなくて味噌を溶くだけ。

「豚汁みたい」と、大好評！



～食物繊維が豊富な野菜や海藻
どのように食べる？～

食品の食べ方について、食物繊維豊富な野菜などを先に食べる（ベジファースト）で、食後の血糖上昇を抑えられることが注目されています。忙しい朝には、野菜たっぷりの汁物が特におすすめです。食物繊維をたっぷり摂ることと、よく噛んで食べることは、糖尿病だけでなく、高血圧・脂質異常症などの生活習慣病予防にもつながります。

実践例紹介！

一緒に食べて朝食の集中力アップ

朝は時間がなくてついつい

「早く食べなさい！」

って、言ってしまうがち。

子供からは、

「よく噛んで食べないといけないんだよ。」

と言われ、「それはそうよね・・・」

でも、言いたいことは、

「集中して食べなさい」ってことなのよね。

今まで、子供だけでテレビを見ながら食べてたけど、大人も一緒に食べるようにしたら、なんだか集中して食べられるようになってきたわ。



成長期の子供たちはもちろん、家族みんなで、「副菜」（野菜等）までそろった朝食を食べて、生活習慣病予防を心がけましょう。