

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



6月20日(月)の献立

- わかめごはん
- 鮭のピリ辛焼き
- 切り干し大根の煮物
- けんちん汁
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー：570kcal

たんぱく質：20.7% (エネルギー比)

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：納豆
 副菜1：野菜たっぷりみそ汁

夕食

主食：ご飯 (150～200g)
 主菜+副菜1：肉野菜炒め
 副菜2：かぶの千枚漬け風



練馬区の畑では、春のみずみずしい小かぶが旬を迎えます。
 かぶの千枚漬け風のレシピは、食育実践ハンドブック「野菜とれとれ！1日5とれとれ！」P10をご覧ください。



ご飯を中心にして、適量の主菜、副菜(野菜料理)をたっぷり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

*牛乳1杯(200ml)と、
 果物100g程度(りんごなら
 約1/2個分)を1日のどこ
 かでとりましょう。

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のご相談は、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！



NERIMAKUKENKOUSUISINHA

今年度も情報紙「ねりまの家族の健康を応援します」を年4回(6月・9月・11月・2月)お届けします。

日々の食事があなたの健康につながる～給食献立は健康的な食事のモデル～

平成23年から始まった情報紙も12年目となり、過去の主要テーマとして「朝食摂取率の向上」「主食・主菜・副菜のそろった食事の大切さ」を取り上げてきました。

皆さんが身近に感じている給食献立を「理想的なバランスのとれた食事」と位置づけ、給食のみならず朝食・夕食を含めた家族全員の健康的な食生活を実践できるようメッセージをお伝えしています。

今年度は、過去の国民健康栄養調査から衝撃的な数字をキーワードとして取り上げ、家族の食生活をもう1度振り返っていただき、今だけでなく生涯にわたって継続・実践していただきたいと考えています。

第4次食育推進基本計画でも「依然として成人男性には肥満者が多いこと、若い女性にはやせの者が多いこと、高齢者では男女とも低栄養傾向の者の割合が高いこと等、食生活に起因する課題は多い」と記載されています。



キーワード
45.4

「45.4%」約2人に1人。

これは、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べることが「ほとんど毎日」と回答した男性の割合です。

年代別にみると男女とも若い世代ほどその割合が低い傾向にあります。やはり国全体でみるとまだまだ改善が必要です。

キーワード
25

「25%」4人に1人。

食生活の改善の意思について「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した女性の割合です。

その理由は、「仕事や家事、育児で忙しくて時間が無い」いう方が半数を占めています。まさに、皆さんの世代ど真ん中ですね。



◎忙しい子育て中の今がチャンス～子供の食育、私の健康～

では、どうしたらよいのでしょうか？

そこで「給食献立」を参考に考えてみましょう。今、子供が食べている、かつて子供だった自分たちも食べてきた、なじみのある栄養バランスが考慮された食事。

同じようにはムリだけど参考にできる組み合わせはたくさんあります。次号からは、なぜ給食献立には、主食・主菜・副菜が必ずそろっていて、牛乳がついてくるのか？そんな疑問をライフステージごとの食の課題と国民健康栄養調査の数字を絡めて、皆さんにお伝えしていきます！

