

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 03-3992-1188

子供たちは

学校で給食を食べる

昼食



9月27日(火)の献立 ☆郷土料理「高知県」

- しょうがご飯
- ぐる煮
- ししゃものみりん焼き
- くだもの(巨峰)☆旬の食材
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー：586kcal

たんぱく質：20.2%(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！】



家族で食べる

朝食

主食：ご飯 (150～200g)

主菜：スクランブルエッグ

副菜：野菜たっぷりスープ

夕食

主食：ご飯 (150～200g)

主菜+副菜1：マーボーなす

副菜2：ハムと野菜の中華サラダ

9月1日は「防災の日」でした。大きな災害時には、ライフラインが止まったり、物流が滞ったり日常生活が一変します。普段から、災害への備えを考えていきましょう。

ライフラインの復旧は、ガスよりも電気の方が早いと言われています。今回は、ガスが使えない時でも電子レンジで調理が出来る「マーボーなす」をご紹介します。災害時だけでなく、暑い時期に火を使わない料理としても良いですね。

「マーボーなす」のレシピは「食と防災」P45 をご覧ください。



災害への備えは「防災のために特別に備える」だけでなく、できるだけ普段の生活の中で「普通に入れ替わるもの(普段の食事に使い、家にある食品)」で考えてみましょう。



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。

☎03-3992-1188

@練馬区健康推進課 Instagram 始めました!



NERIMAKUKENKOUSUISINHA

朝食は大切な栄養源

令和元年国民健康・栄養調査より

朝食欠食率

7～14歳
ひとクラスに
1～2人

4.4%

目標値

子供の
朝食欠食率

0%

若い世代の
朝食欠食率

24.6%

30代男女
4人に1人

15%以下

欠食とは、「何も食べない」「菓子、乳製品などのみ」「錠剤、ドリンク剤のみ」に該当した場合をいいます。



この数字を「多い」と感じますか？「少ない」と感じますか？

大人の欠食が子供の欠食にも影響していると考えられています。朝食を食べない理由としては「時間がない」「食欲がない」などがあるようですが、子供にとっても大人にとってもやはり朝食は大切です。

「第4次食育推進基本計画」では、令和7年度に向けてこの欠食率を減らすよう目標を設定しています。

◎朝食で備蓄食品を上手に活用しましょう

災害用備蓄食品として、最低3日分～1週間分の食品を備えておくのが望ましいと言われています。保存期間の長い缶詰や冷凍野菜を使い、朝食を手軽にひと工夫してみましょう。

切干大根、高野豆腐

乾燥わかめ ⇒ 味噌汁に



レトルト大豆・ひじきと冷凍野菜

めんつゆでレンチン ⇒ 煮物に



半端な残りの食材 ⇒ 卵焼きに



朝食を食べるといいことあるよ

○脳のエネルギーとして必要なブドウ糖をしっかり補うことで、脳と体を目覚めさせてくれます。

○長時間の飢餓状態にならないことで、昼食での暴食を抑え、さらに脂肪をため込みやすい体になるのを防いでくれます。

○エネルギーが不足すると筋肉から補おうとするため筋肉量が減ってしまいますが、朝食を食べることで筋肉量を保ちます。筋肉量が多いと基礎代謝が高くなり、効率よくエネルギーを消費します。

基礎代謝：心拍や呼吸、体温維持など、必要最低限のエネルギーのこと。



健やかな成長発達と生活習慣病予防のためにも、

今こそ、朝食を食べる習慣を！

練馬区からのお知らせ

～女性のための骨粗しょう症検診～

<早期発見で発症や悪化を防ごう>

練馬区から通知が届いた方は受診しましょう。

<対象>区内在住の40・45・50・55・60・65・70歳の女性（令和5年3月31日現在）

検査結果に応じた予防教室の受講ができます。

