

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

子どもたちは

学校で給食を食べる

昼食



11月24日(木)の献立【だしで味わう和食の日】

- 麦ごはん
- 飲用牛乳
- 魚のきのこあんかけ
- いもどきんぴら
- 合わせだしのすまし汁

《栄養価》

エネルギー：583kcal

たんぱく質：17.6%(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：ブロッコリーとえのきのみそ汁

夕食

主食：ご飯（150～200g）
 主菜＋副菜1：鶏肉と野菜のホイル焼き
 副菜2：かぶのナムル

今月のおススメ副菜レシピのご紹介！「ブロッコリーとえのきのみそ汁」

今が旬の「ブロッコリー」練馬区で生産される野菜の中でも多くを占めています。

ブロッコリーは茎の部分も食べられるので、おすすめです。

〈材料〉4人分

ブロッコリー 1房(140g)
 えのきだけ 1袋 人参 1/5本
 だし汁 700～800ml
 みそ 大さじ2

〈作り方〉

ブロッコリーは小房に分け、えのきは2cmの長さに切ってほぐし、
 人参はせん切りにします。だし汁に人参を入れ、やわらかくなったら、
 ブロッコリーとえのきを入れ、2～3分たったら、みそで調味します。
 厚揚げを入れても美味しいですよ。

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！



NERIMAKUENKOUSUISINHA

～11月は「糖尿病週間」がある月です～
日頃からバランスの良い食事を
心がけましょう

学校の給食ってスゴイ！

給食の牛乳ってスゴイ！
あなたはカルシウムとれていますか？

[カルシウム平均値mg]

	7-14歳		30-39歳	
	推奨量 (10-14歳)	摂取量	推奨量	摂取量
男性	1000	676	750	395
女性	800	594	650	406

(推奨量は日本人の食事摂取基準より)

[牛乳摂取量平均値g]

	7-14歳	30-39歳
総数	253.1	48.0
男性	271.6	35.0
女性	230.5	59.0

令和元年 国民健康・栄養調査より



日本人が不足しがちなカルシウム (Ca)。令和元年の国民健康・栄養調査を見ても、義務教育を終えると牛乳の摂取量とともにCaの摂取量が激減していることがわかります。

Caは成長期にはもちろん、生涯にわたって骨の健康を維持するために、大人になっても積極的に取り入れたい栄養素の一つです。

一日のどこかで牛乳1杯(200ml)等の乳製品を忘れずにとりましょう。

乳製品が難しい場合にもCaを多く含む食品をとれるように主菜や副菜を意識しましょう。

<乳製品以外のCaの多い食品>

・大豆製品



・小魚



・緑黄色野菜



・海藻 など



主食+主菜+副菜にCaも忘れないで

学校の給食には主食・主菜・副菜がそろっています。

日々バランスが取れているのはもちろん、家庭でメニューを考えるとときの参考にもなります。体を作るたんぱく質(主菜)、そして牛乳をつけることでCaもアップ。生涯を通じ、取り入れたいものです。



子どもだけじゃない。全ての世代で・・・

令和元年 国民健康・栄養調査によると、20歳代から30歳代の女性の約5人に1人が「やせ」(BMI18.5未満)の状態です。

ダイエットをしていなくても、忙しくて食事の時間が十分にとれず、食事が減ってしまったり、偏ったりしていることがあります。意識して、バランスの良い食事をとるように心がけましょう。



バランスのよい食事は、生活習慣病の予防につながります。生涯にわたる健康づくりのため、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。

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。

