

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

2月20日(月)の献立

- 牛乳
- 麦ごはん
- すき焼き風肉豆腐
- ゆずごまサラダ

《栄養価》

エネルギー：586kcal

たんぱく質：18.2% (エネルギー比)

豊玉第二小学校 栄養士作成

【学校の給食献立に合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：小松菜と油揚げのレンジ煮浸し

夕食

主食：ご飯 (150～200g)
 主菜：ぶりの照り焼き
 副菜：すずしる汁

小松菜と油揚げのレンジ煮浸し

【材料】2人分

小松菜 1束(200g)
 油揚げ 1枚(20g)
 だし汁 大さじ4
 酒 大さじ1
 しょうゆ 大さじ1弱

小松菜は1年中、練馬区の畑で収穫されますが、最も美味しい時期は、冬です。電子レンジを使って、簡単に旬の味を味わってみませんか。

- ① 小松菜は水洗いして根を切り落とし、5cmの長さに切る。油揚げは、縦2等分して1cm幅に切る。
- ② 耐熱容器に、だし汁と調味料を入れる。次に切った油揚げ、小松菜の茎、葉の順に入れ、ラップをして、電子レンジで600W4分程度加熱する。

すずしる汁とは、具だくさんの味噌汁に大根おろしを載せる練馬ならではの料理

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】

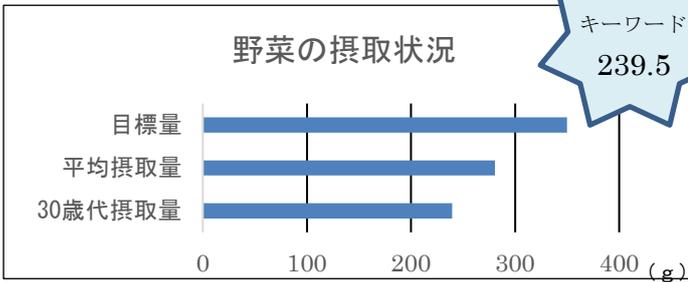
ご家族の食生活についてのご相談は、保健相談所の管理栄養士にお気軽にお問い合わせください。
 豊玉保健相談所
 ☎3992-1188

@練馬区健康推進課
 Instagram
 始めました！



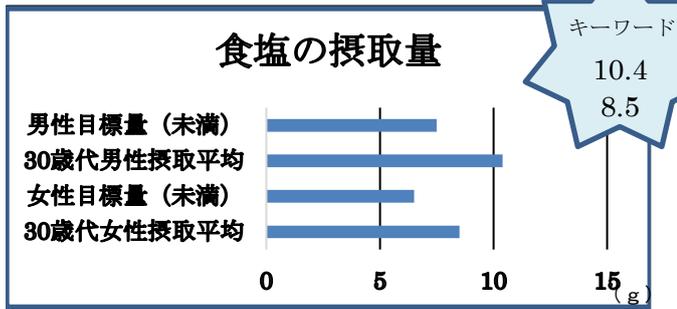
NERIMAKUKENKOUSUISINHA

野菜たっぷり汁物のすすめ 野菜たっぷりの減塩汁物で生活習慣病予防



(令和元年 国民健康・栄養調査より)

令和元年国民健康・栄養調査の結果より、「1日に摂りたい野菜の目標量 350g」に対して、野菜の平均摂取量は 280.5g、30歳代の若い世代では、239.5gとさらに少なくなっています。野菜 350g は、野菜料理の小鉢 1皿を 70g とすると、1日 5皿 (鉢) 食べると目標量になります。野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を含み、便秘や生活習慣病予防に効果があるともいわれています。あなたは、昨日野菜料理を何皿 (鉢) 食べましたか？



(令和元年 国民健康・栄養調査より)

食塩は、1日の摂取量として、男性は 7.5g、女性は 6.5g 未満が望ましいとされています。しかし、30歳代の男性は、10.4g、女性は 8.5g と上回っており、ここ数年は横ばい状態です。食塩の摂り過ぎは、高血圧の原因となったり、動脈硬化を進行させ、生活習慣病発症のリスクが高まることもあります。まずは、容器包装に入った食品を買う際には、栄養成分表示の記載を確認し、食塩相当量を意識して購入することから始めてみてはいかがでしょうか。

<生活習慣病とは>

生活習慣病は、糖尿病、高血圧、脂質代謝異常など、食事・運動・休養などの生活習慣が病気の発症や進行に關与する可能性がある病気です。

生活習慣病の予防に役立つ食事を日々の生活の中で心がけましょう。

<生活習慣病予防に役立つ食事>



1日3回
主食+主菜+副菜のそろった食事に牛乳と果物を摂りましょう。

主食のない食事は、たんぱく質や脂質の摂取量が増えやすくなり、生活習慣病のリスクが高くなります。主食も適量食べましょう。



おすすめ!
野菜たっぷり汁物



- 野菜をたっぷり入れると、野菜の旨味が出て、薄味で美味しく食べられる。
 - 野菜は熱を加えることによって量が減り、たくさん食べられる。
 - 前日の夜に多めに作れば、朝食でも食べられる。
- ※カット野菜や冷凍野菜を活用すると簡単に作れます。



YouTube で健康情報を配信しています

ねりま健康ちゃんねる

<練馬区食育推進講演会>

家庭から始まる食育 ～共食で伝える家庭の味～

家族と一緒に食事をする事 (共食)、一緒に料理をすることの大切さをお伝えします。

親子で作れる“練馬大根”料理動画も公開中!

<健康イベント>

オンライン健康イベント

3月1日から順次公開! お楽しみに!

