

ねりまの家族の健康を応援します

2015年6月号

中村小学校の保護者の方へ 保健相談所からのメッセージ

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。中村小学校にご協力をいただき、食事をテーマにした健康づくりのメッセージをお届けします。

- きびごはん
- かつおのあげに
- きのこやさいのおろしあえ
- みそしる ●トマト ●牛乳

《栄養価》

エネルギー657kcal

たんぱく質: 29.0g

6月26日(金)

中村小学校 栄養士作成



学校給食献立に合わせた家族で食べる健康的な朝食・夕食のとり方の一例をご紹介します。

朝食

野菜たっぷりの汁物を用意し卵や納豆で、主食+主菜+副菜をそろえてもいいですね。

主食：ご飯

主菜：目玉焼き（または納豆）

副菜：新玉ねぎの田楽 トマト

エネルギー：333~501kcal たんぱく質：11.3~13.8g

夕食

主食：ご飯（少なめ1膳~多め）

主菜：鶏肉の照り焼き（塩焼きでも）

副菜1：新じゃが芋のおかか煮

副菜2：キャベツの香り漬け

エネルギー：493~661kcal たんぱく質：18.0~20.5g

※上記の朝食・夕食は、保護者の方が昼食に、一般的な定食(800kcal前後)を摂取した設定で献立を作成しました。

年齢・性別・身体活動に合わせて主食・主菜の量を調節します。

※3食のどこかもしくは、間食として牛乳1杯と果物をとりましょう。

おすすめのレシピを紹介します！

新玉ねぎの田楽

【作り方】

【材料(4人分)】

新玉ねぎ 2個
味噌 小さじ2
砂糖 小さじ2

- ①新玉ねぎは1cmくらいの厚さの輪切にする。(バラバラにならないように切る。)
- ②味噌と砂糖をよく混ぜておく。
- ③オーブントースターに①の玉ねぎを並べ、②の味噌を塗り半透明になるまで6~7分程度焼く。

キャベツの香り漬け

【作り方】

【材料(4人分)】

キャベツ 4枚(200g)
人参 80g
塩 少々
青じそ 少々
みょうが

- キャベツは1cm幅に切り、人参は千切りにし合わせ塩をふって混ぜる。青じそやみょうがを添える。

新じゃが芋のおかか煮

【作り方】

【材料(4人分)】

新じゃが芋 280g
かつお節 2袋(6g)
だし汁 200ml
砂糖 小さじ2
きぬさや 少々
油 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ2

- ①新じゃが芋は皮つきのままよく洗い、小さければ丸ごと、大きければ食べやすく切り水気を拭く。
- ②きぬさやは色よくゆでて、せん切にする。
- ③鍋に油を熱し、芋を入れてよく炒め、ひたひたになるまで汁をいれ、調味料を加え、中火で煮る。
- ④別の鍋にかつお節を入れ、弱火にかけて乾煎りしからめる。
- ⑤盛り付けてから②を飾る。

練馬区内の農地でこの時期収穫される野菜は、キャベツ、じゃが芋、玉ねぎ、ネギ、トマトなどです。



★練馬区食育実践ハンドブック「野菜とれとれ！1日5とれとれ！」から、季節に合わせた野菜の副菜料理をご紹介します。

今回は、朝食の副菜と、夕食の副菜1・2の作り方を掲載します。1とれとれの、1は野菜料理1品(野菜70gくらい)のことで、

1日5品の野菜料理を食べていただくと、1日に必要な野菜350gを摂取することができます。

昆布とかつお節の混合だし

和食のよさ、だしのおいしさを、次の世代の子供たちに伝えましょう

【材料】

水 3カップ(600ml)
昆布 5g~
かつお節 10g~

【作り方】

- ① 昆布はぬらしたペーパータオルで軽くふき、水につける。(30分くらい)
- ② 鍋に①を入れ弱火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出し、かつお節を一気に加えて手早く箸でほぐし、ぐらっと沸いたら火を止めてこす。(一番だし)