

ねりまの家族の健康を応援します

2015年11月号

中村西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。中村西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
- 肉じゃが
- 野菜とツナのソテー
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー：622 kcal

たんぱく質：22.3g

11月25日(水)

中村西小学校 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と、卵や納豆で、主食+主菜+副菜をそろえて！

主食：ご飯

主菜：目玉焼き（または納豆）

副菜：きゃべつのさっと煮



エネルギー：412～496kcal たんぱく質：14.1～15.3g

夕食

主食：ご飯（少なめ1膳～多め）

主菜：煮魚（鮭・さば・タラなど）

副菜1：小松菜のんにく炒め

副菜2：ゆずこぼし風（常備菜）

エネルギー：499～623kcal たんぱく質：22.4～27.8g

※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。

練馬区食育実践ハンドブックから…

おすすめのレシピを紹介します！

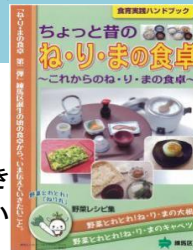
きゃべつのさっと煮

【材料 4人分】

きゃべつ 1/4 個(250g)
油揚げ 1 枚
きのこ 1 パック
だし汁 1/2 カップ
塩 小さじ 1/5
しょうゆ 小さじ 2

【作り方】

- ① きゃべつはざく切り、油揚げは油抜きをして細切りに、きのこは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁と塩を入れて沸騰させ、油揚げ、きのこを入れて少し煮る。
- ③ きゃべつを加えてさっと煮、最後にしょうゆを加える。



ちよっと昔のねりまの食卓
～これからのねりまの食卓～より

ゆずこぼし風

【作り方】

- ① 大根は皮をむき5cm長さの拍子切りにする。
- ② ①に塩を振って重石をして1時間ほど置き、水気を切る。
- ③ ②に調味料を加えて混ぜて、ゆずの皮のせん切りを加えしばらく置く。

【材料 作りやすい分量】

大根 1本 (700g)
塩 大さじ2
砂糖 大さじ2
酢 大さじ2～3

ゆずのしぼり汁 好みで
ゆずの皮

冷蔵庫で数日
保存可能

野菜とれとれ！ねりまの食卓より

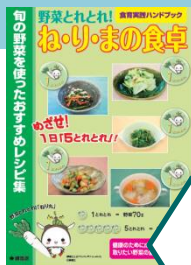
小松菜のんにく炒め

【材料 4人分】

小松菜 1束(300g)
にんにく 1かけ～好みで
油 大さじ1
塩 小さじ2/5
酒 小さじ2
水 少々

【作り方】

- ① 小松菜は根を落として5cm長さに切り、にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、にんにくを入れて香りを出し、小松菜を加えて炒め、塩・酒・(水)を加えて少ししんなりするまで炒める。



練馬区内の農地でこの時期収穫される野菜は、白菜・きゃべつ・大根・ブロッコリー・小松菜・人参などです。



★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)のことです。
1日5品の野菜料理を食べると、1日に必要な野菜350gを摂取することができます。