

# ねりまの家族の健康を応援します

2014年11月号

光が丘第八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。  
光が丘第八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。

ごはん(エコかつおふりかけ)

だいこん する  
大根のみそ汁

さんまのつつ煮

ぎゅうにゅう  
牛乳

キャベツと塩昆布の浅漬け 光が丘第八小学校 栄養士作成

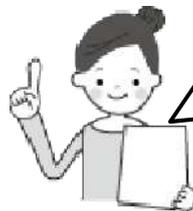
栄養価

エネルギー: 689kcal

たんぱく質: 28.3g

11月25日火

11月25日(火)の学校給食献立に合わせた健康的な3食のとり方の一例をご紹介します。



## 朝食

副菜として、野菜たっぷりの、だしをきかせた汁物もおすすめです。

主食: ご飯

主菜: 目玉焼き(または納豆)

副菜: 白菜の甘酢和え

エネルギー: 373~541kcal たんぱく質: 10.4~12.9g

## 夕食

主食: ご飯(少なめ1膳~多め)

主菜: 豚肉のしょうが焼き(80g)

副菜1: キャベツのごま煮

副菜2: ブロッコリーとわかめの和え物

エネルギー: 591~675kcal たんぱく質: 27.8~29.1g

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杯と果物を取りましょう。

## おすすめのレシピを紹介します!



### 白菜の甘酢和え

### 旬の野菜を食べよう!

【材料(4人分)】

白菜	1/5 個(200g)
人参	1/2 本(80g)
しょうが	少々
A	酢 大さじ1
	塩 小さじ1/4
	砂糖 大さじ1/2

【作り方】

1. 白菜は1cm幅の短冊切り、人参はせん切りにし、さっとゆでて、水気を絞る。
2. Aの調味料を合わせる。
3. しょうがはせん切りにし2と合わせ、1と和える。

さっぱりした口当たりの箸休めです。

### ブロッコリーとわかめの和え物

【材料(4人分)】

ブロッコリー	2房(280g)
わかめ(塩蔵)	40g
かつお節	2袋(6g)
しょうゆ	小さじ2(12g)
だし汁(水でも可)	小さじ2~4

【作り方】

1. ブロッコリーは小房に分け、熱湯でゆでて水にとり、ざるにあげて水気を切る。
2. わかめは洗って塩を落とし、熱湯を通してから水にとり、一口大に切る。
3. しょうゆとだし汁を合わせ、1, 2と、かつお節を、和える

ブロッコリーはゆでたあと水にとると色がきれいに出来る。

### キャベツのごま煮

【材料(4人分)】

キャベツ	8枚(560g)
だし汁	200ml
酒	大さじ2(30g)
みそ	大さじ2(36g)
みりん	小さじ2(12g)
すりごま	大さじ2(10g)

【作り方】

1. キャベツは軸を取ってざく切りにする。
2. 鍋にだし汁と酒を入れ、1のキャベツを入れて煮る。
3. キャベツがしんなりしたら、みそ、みりんを加えてよく混ぜ、すりごま混ぜる。

盛り付けてから、彩りに小口切りした小ねぎなどの青みを散らすときれい。



練馬区内の農地でこの時期収穫される野菜は、はくさい、キャベツ、大根、ブロッコリー、なす、にんじんなどです

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。



## 和食の基本

# 「一汁三菜の食事」



健康のために、ダイエット。まずは主食を減らして…とっていませんか？

主食を減らすと、主菜の量が増えて、高脂肪の食事となり生活習慣病の原因ともなります。

現在、糖尿病 高血圧症 脂質異常症 脳血管疾患 心臓病 肥満 などの

生活習慣病は、日本人の死因の約6割を占めます。“生活習慣”の積み重ねによって、ひき起こされる病気で、日頃の食生活を見直すことで予防できるものもあります。

忙しい現代社会の中で食生活は、外食や中食など、ついつい“あぶら”多めになりがちです。

そんな方に、今、是非お勧めしたいのが“和食”です。“ちょっと昔”の日本の“和食”は、“だし”をきかせることで、“あぶら”少なめの食事でも満足感が得られるものでした。

旬の野菜がたっぷりに入った日本型の食生活を今一度、見直してみてもいいのではないでしょうか。



成人個別栄養相談 管理栄養士が無料でご相談をお受けします！

～食生活・食事療法について知りたい方 食事・食生活でお困りの方～  
健康相談（予約制） 電話相談（随時）

生活習慣病予防のため、運動も  
生活に取り入れましょう  
散歩 60分=約200kcal消費  
ビール 500ml 1本分



## 栄養室からのご案内

詳しい内容・日時については  
保健相談所にお気軽にお問い合わせください。

### ◆ 講習会のお知らせ

#### 「冬野菜をたっぷり食べて風に負けない食生活」

12月19日(金) 10:00～12:00

講義と献立紹介

場所：関保健相談所

申し込み開始は11月21日より

申し込み：関保健相談所 3929-5381

#### 「まさかの時も、備蓄食品の利用で 健康に過ごせるように！」

12月12日(金) 2:00～3:30

講義と献立紹介

場所：光が丘保健相談所

申し込みの開始は12月1日より

申し込み：光が丘保健相談所 5997-7722

「ねりまの食育」ホームページをごらんください！

さまざまな健康情報や野菜レシピ  
が掲載されています。

練馬区ホームページトップ  
保健・医療・健康・衛生  
「ねりまの食育」

