

ねりまの家族の健康を応援します

2018年6月号

旭丘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。旭丘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。

子どもたちは

学校で給食を食べる

昼食



6月29日（金）の給食

- ご飯
- マーボーじゃが
- じゃこのサラダ
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー：670kcal

たんぱく質：21.0g

旭丘小学校 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！】



家族で食べる

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

朝食

主食：ご飯（150～200g）
主菜：納豆
副菜：野菜たっぷりみそ汁

夕食

主食：ご飯（150～200g）
主菜+副菜1：春キャベツの春巻き風
副菜2：新じゃが芋のおかか煮

【主食】 ご飯…必ず1膳（150g程度）は食べる

【主菜】 1食に1品（魚なら1切れ、肉なら80g程度）で十分

【副菜】 1～2皿の野菜料理を食べる

※3食のどこか、もしくは間食として牛乳1杯（200ml）と、果物100g程度（りんごなら約1/2個分）をとりましょう



今月のおススメ副菜 のご紹介！

食育実践ハンドブック「ちょっと昔のねりまの食卓～これからのねりまの食卓」 P.25 参考

春キャベツの春巻き風

ねりまと言えば何と言っても大根！ですが、実はキャベツの出荷量の方が多いのです。この時期のキャベツは葉が柔らかく水分が多いので、サッと火を通すだけで十分おいしい！

【材料 4人分】

キャベツ 4枚（400g）
鶏むね肉 1枚（350g）
酒・塩 少々
大葉 16枚
小ねぎ 1本
きゅうり 2本

甘みそ
みそ 大さじ2（36g）
みりん 小さじ2（12g）

【作り方】

- ① キャベツは葉をはがしてサッとゆで、ざるに広げて冷ます。
- ② 鶏肉は酒と塩少々をもみ込み、ラップをしてレンジで加熱し、冷めたらほぐしておく。
- ③ きゅうりはせん切り、大葉は半分に切り、小ねぎは2～3等分の長さに切る。
- ④ みそとみりんを合わせてレンジで30秒くらい加熱する。
- ⑤ キャベツを広げ、手前に甘みそ少々を塗り、②と③をのせてくるくるときっちり巻き、食べやすい大きさに切る。
※唐辛子みそやポン酢で食べてもおいしい

「食育実践ハンドブック」のPDFは裏面のQRコードから！

携帯電話からでもご覧になれます



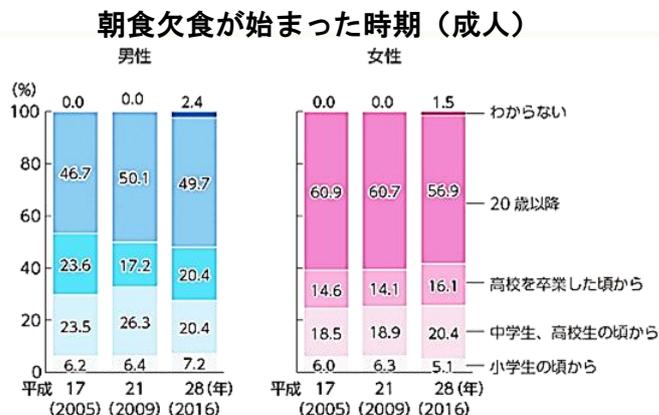


今年度も保健相談所から情報紙「ねりまの家族の健康を応援します」を年4回（6月・9月・11月・2月）お届けします。家族の健康づくりに役立つ食生活の情報を発信してまいります。

成人の朝食欠食が始まった時期 ～平成28年度食育白書より

中学生・高校生の頃から欠食が習慣化2割程度 20歳以降に欠食し始めた人は、男女とも半数

成人の朝食欠食状況は11.4%。右は欠食が始まった時期についてのグラフです。小学生の頃は朝食を食べる習慣があったのに、年齢が上がるに従い欠食率も上がることで、中でも20歳以降から食べなくなった人が多いことがわかります。



◎ ご自身はどうだったでしょうか？

もちろん、欠かさず食べていた方も多いと思いますが

欠食の始まるきっかけが「一人暮らし」だった方もいたでしょう。「自分で用意しなければならない」「朝食を食べるより寝ていたい」「朝食にまでお金がまわらない」等の理由が考えられます。

◎ 「ご飯(主食)・納豆又は目玉焼き(主菜)・野菜たっぷりのみそ汁(副菜)」

「こんな簡単なものでいいの?」と思った方も少なくない事でしょう。

「健康的な朝食」というのは、実はとってもシンプルです。

子供の頃食べていた朝食の習慣を大人になっても途切れることなく続けていきましょう。



◎ どうしたら途切れることなく続けられるでしょうか？

習慣は大切： → 起きたら「朝食」そして1日3回食べる。「夕食」は遅過ぎず食べ過ぎず

1日のエネルギー摂取量が同じでも、食事回数が少なくなるほど、寝る前に近づくほど、体脂肪の蓄積が増加し、血清コレステロールや中性脂肪が高くなって、肥満や脂質異常症の原因の1つとなります。

シンプルな朝食を家族いっしょに食べる：

→ 食事の時間が楽しくなる！楽しいことは続けたい！

「さあ、あしたも朝食を食べて元気に1日をスタートさせましょう！」

豊玉保健相談所からのご案内

練馬区公式ホームページ

「ねりま」の食育



身近なところに農地があり、四季折々の野菜が育っている練馬区。旬の野菜をたっぷり使った我が家の味や地域の食文化を次の世代に伝えていきたいと思えます。

練馬区公式ホームページ

「ねりま」の食育 をご覧ください



健康相談〈予約制〉・電話相談〈随時〉

管理栄養士・保健師・歯科衛生士が健康づくりのご相談にのります

(発行)

豊玉保健相談所 栄養担当係
TEL 3992-1188