

# ねりまの家族の健康を応援します

2018年11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。

## 子供たちは

学校で給食を食べる

昼食



11月29日(木)の給食

- 吹き寄せおこわ
- 魚の麦みそ焼き
- かき玉和風スープ
- くだもの
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー：596 kcal

たんぱく質：27.2g

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)  
主菜と副菜：白菜と肉団子のスープ煮  
副菜：さつま芋と切り昆布の煮物

- 【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袋位)
- 【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

\*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。

## 今月のおススメ主菜&副菜 のご紹介!

『寒い夜に食べたくなる! 体が温まるスープ煮はいかがですか?』

### 白菜と肉団子のスープ煮

【材料 2人分】

白菜…2枚(200g) 人参…1/6本(20g)  
春雨…8g 生しいたけ…2枚 水…300cc  
だし昆布  
〔豚挽肉…100g  
しょうゆ…小さじ1/2強(4g)  
長ねぎ…1/5本(20g)  
片栗粉…大さじ1/2(4g)  
油…小さじ1/2 塩…小さじ1/3(2g)  
しょうゆ…大さじ1

【作り方】

- ① 人参はいちよう切り、生しいたけはせん切り、白菜はザク切りにする。
- ② 豚挽肉に、長ねぎのみじん切り、片栗粉、しょうゆを加えよく混ぜ、1人分2個ずつの大きさの団子にする。
- ③ 鍋に水と昆布を入れて火にかけて、煮立つ前に昆布を取り出し(昆布だし)①の野菜を加えて煮る。
- ④ ②をうすく油を敷いたフライパンで表面だけ焼いて③に加え、煮立ったらアクを取り火が通るまで煮る。
- ⑤ 春雨はゆでて、食べやすい大きさに切って加え、煮る。調味料で味を整える。

### さつま芋と切り昆布の煮物

食育実践ハンドブック「野菜とれとれ! 1日5とれとれ!」11ページ参照



## 食は命の源～健康で心豊かな暮らしのための「食」

「食は命の源であり・・・」第3次食育推進基本計画の冒頭の言葉です。国のこの計画は、基本的な方針として、5つの重点課題を示しています。その1つめが(1)若い世代を中心とした食育の推進です。さて、今年も平成29年実施の「国民健康・栄養調査」の結果が公表されました。調査結果のポイントの1つに「女性は20～50歳代でもやせが課題」と。肥満も含め適正体重の維持は重要です。自身の生涯を健康で過ごすために、そして親になり子育てをする世代として次世代につなげていくために、ぜひ日々の暮らしの中の「食」を大切にしていきたいものです。

※「やせ」とは体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)]で求められるBMI(体格指数)が18.5未満をさします。

●適正体重とは？ 身長(m)×身長(m)×22で求められます。

あなたの体格指数(BMI)は？

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

目標とするBMIの範囲(18歳以上)

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m <sup>2</sup> )
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9

(参考)日本人の食事摂取基準(2015年版)

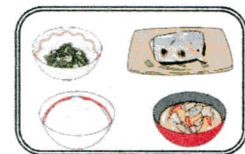
25以上は  
要注意!



ご飯(主食)に野菜たっぷりのみそ汁(副菜)に、肉や魚、卵、納豆など大豆製品(主菜)でおおよそのバランスがとれた食事になります。おかずを増やすときは、なるべく野菜(副菜)に。このような食事を1日3食心がけて健康のために適正体重を保ちましょう。特に朝食の欠食や遅い夕食の過食をしないことが大切です。

副菜

主菜



主食

副菜

### 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

ご活用ください



#### 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。

平成30年度  
食育推進講演会  
のお知らせ

家庭から始まる食育  
～子供の食の自立を目指して～

子供たちが「食」の自立をするための家庭の役割って？  
子供が作る「弁当の日」の提唱者 竹下 和男氏より、子供の食の自立と家庭の役割についてお話しいたします。

日時：平成30年12月7日(金)

午後2時～4時(午後1時30分開場)

会場：練馬区立区民産業プラザ3F

Coconeriホール

申込み方法など詳しい内容は  
区ホームページまで



(発行) 豊玉保健相談所 栄養担当係

Tel 03-3992-1188