

ねりまの家族の健康を応援します

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。豊玉第二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。

発行：豊玉保健相談所栄養担当係 電話 03-3992-1188

子供たちは

学校で給食を食べる **昼食**



11月 30日 (木) の献立

- 牛乳
- 五目とりめし
- ししゃもの南蛮漬け
- 白玉汁

《栄養価》

エネルギー：597kcal

たんぱく質：16.8%(エネルギー比)

豊玉第二小学校 栄養士作成

【学校の給食献立にあわせた一日の献立例をご紹介します！】

ご飯を中心にして、主菜を適量、副菜（野菜料理等）をたっぷり食べると健康的な食事になります

家族で食べる

朝食

主食：ご飯（150～200g）

主菜：目玉焼き

副菜：野菜たっぷりみそ汁

忙しい朝でも朝食抜きということがないようにまずは一汁一菜をとりましょう

主食・主菜・副菜のそろった食事は健康的な食事の基本です。

牛乳1杯(200ml)と、果物 100g 程度 (りんごなら約 1/2 個分)を1日のどこかでとりましょう。



夕食

主食：ご飯（150～200g）

主菜：豚肉のソテー

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（※）



キャベツを丸ごと1個買ったときは、外側の葉は煮物にしてはいかがでしょうか。

※印のレシピは「野菜とれとれ！1日5とれとれ！」に掲載しています。二次元コードは裏面を参照ください。

【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袋程度)

【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

練馬区公式ホームページ

「ねりまの食育」をご覧ください

区では赤ちゃんから高齢者まで、生涯を健康に過ごすために、農地が身近にある「ねりま」ならではの食育を推進しています。食育実践ハンドブックでは、旬の野菜を使ったおすすめレシピなどをご紹介します。



【健康相談】

ご家族の食生活についてのご相談は、保健相談所の管理栄養士へお気軽にお問い合わせください。豊玉保健相談所 栄養担当係 ☎3992-1188

@練馬区

健康推進課

Instagram

レシピを紹介しています



NERIMAKUENKOUSUISINHA

糖尿病は、インスリンが十分に働かず、血液中の糖が高くなる病気です。何らかの原因で免疫の働きが異常になるⅠ型糖尿病は予防が難しいのに対して、Ⅱ型糖尿病は、生活習慣によって発症や合併症を予防することが可能といわれています。糖尿病になると血管が傷付き腎臓病・心臓病・失明などの合併症を起こすことがあります。令和元年の国民健康・栄養調査では、20歳以上の男性は19.7%、女性は10.8%に糖尿病が強く疑われるという結果が出ています。年齢が高くなるにつれてその割合も増えていきます。今はまだ若いし、自分には関係ないと思っている方もいらっしゃると思いますが、初期の段階では自覚症状がないため、気が付かずに過ごしていることがあります。健康診断で、ご自身の健康状態を確認し、生活習慣病予防のための食事をしましょう。

糖尿病を予防する食生活

近年では子供の生活習慣病も増えていると言われていています。子供の頃から正しい食習慣が大切です。

● 1日3食、規則正しく

定期的に3食、食べる食習慣は、急激な血糖値の変化を避け、血糖値を安定させることにつながります。



● 適正な必要量を

食べ過ぎると、血糖値の上昇の原因になります。適正な体重の維持を目安に食事を摂りましょう。



● ゆっくりよく噛んで

食事をしてから満腹感が得られるまでには、ある程度の時間がかかります。ゆっくりとよく噛んで食事することで、食べ過ぎを予防します。



食物繊維を積極的に

食物繊維を多く含む食品(野菜、海藻、きのこなど)は、腸からの炭水化物の吸収を遅らせることから、血糖値の急上昇を抑えます。野菜、海藻類、きのこ類、こんにやくなどを使った副菜を小鉢に一品、一日の食事にプラスしましょう。食育実践ハンドブック「野菜とれとれ！1日5とれとれ！」をぜひ参考になさってください。



+ フラス運動

食事とともに、体を動かすことも生活に取り入れましょう。



食育実践ハンドブック
「野菜とれとれ！
1日5とれとれ！」



令和5年度 練馬区食育推進講演会

「災害時の食に備えて～自助・共助・公助・3つの輪をつなぐもの～」

災害時に役立つ日頃の食事の普及と、区と災害協定を結んでいる JDA-DAT (日本栄養士会災害支援チーム) の周知・啓発を目的に、区在住の講師2名による区民のための「災害時の食」について講演を行います。

日時：令和5年12月20日(水)

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



こちらからも
申込みが
できます！