

ねりまの家族の健康を応援します

2017年6月号

豊玉東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。
豊玉東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。

【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！】

子どもたちは

学校で給食を食べる

昼食



6月26日(月)の給食

- ごまごはん
- いわしの生蒸煮
- すまし汁
- 野菜の辛子醤油かけ
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー: 591kcal

たんぱく質: 25.8g

豊玉東小学校 栄養士作成



家族で食べる

朝食

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。

主食: ご飯(150~200g)
主菜: 目玉焼き
副菜: 具だくさんみそ汁

夕食

主食: ご飯(150~200g)
主菜: 鶏のから揚げ
副菜1: キャベツのだし浸し
副菜2: かぶの千枚漬け風

【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(野菜)レシピ

主菜に油を使った日は、

油を使ってない副菜の組合せがおすすめ



キャベツのだし浸し

【材料 約5食分】

- キャベツ 1個(400g)
- だし汁 カップ3
- 酢 大さじ3(45g)
- 薄口しょうゆ 大さじ2(30g)
- 塩 小さじ1(6g)
- 砂糖 大さじ1と1/2(13.5g)

※薄口しょうゆの方が色がきれいに、仕上がりが

ますが濃い口しょうゆの場合は

【しょうゆ大さじ1+塩小さじ1と1/2】



ちょっと昔のね・り・まの食卓 P.25より

練馬産キャベツがとれる6月のおすすめレシピ。



【作り方】

- ① キャベツは1枚ずつ葉をはがし、沸騰したお湯に1枚ずつ入れて2~3秒ゆで、ざるに広げて粗熱をとり、細切りにする。
- ② 調味料を合わせ、1を浸す



野菜とれとれ! 1日5とれとれ! P.9より

新玉ねぎで作るとトーストを焼くのと

同じくらいの時間でできます。

【作り方】

- ① 新玉ねぎは1cmの厚さの輪切りにする。(ばらばらにならないように切る)
- ② みそと砂糖をよく混ぜておく。
- ③ オープントースターに①の玉ねぎを並べ甘みそを塗って6~7分焼く

甘みそが塗りにくい時は、少量の酒またはだしでのばしてOK



冊子のPDFは裏面のQRコードから! 携帯電話からでもご覧いただけます。

