

# ねりまの家族の健康を応援します

2015年9月号

## 豊玉南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。豊玉南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。

- ごまごはん
- さんまのしょうが煮
- 野菜のみそ汁
- くだもの(梨) ●牛乳

《栄養価》

エネルギー: 697kcal  
たんぱく質: 26.6g

9月30日(水)

豊玉南小学校 栄養士作成



学校給食献立に合わせた家族で食べる健康的な朝食・夕食のとり方の一例をご紹介します。

### 朝食

朝食の副菜の定番は野菜たっぷりの汁物でも!

**主食:** ご飯  
**主菜:** 納豆 (または目玉焼き)  
**副菜:** 切干大根の松前漬け



常備菜

エネルギー: 335~503kcal たんぱく質: 11.0~13.5g

### 夕食

**主食:** ご飯 (少なめ1膳~多め)  
**主菜:** 豚肉のしょうが焼き  
**副菜1:** なすとみょうがの卵とし  
**副菜2:** もやしの磯辺和え

エネルギー: 417~601kcal たんぱく質: 24.6~29.2g

※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杯と果物をとりましょう。

練馬区食育実践ハンドブックから...

## おすすめのレシピを紹介します!

野菜とれとれ! 1日5とれとれ! より



#### なすとみょうがの卵とし

【材料(4人分)】

なす 4本(280g)  
みょうが 2~4本  
だし汁 200ml  
しょうゆ 小さじ4  
みりん 小さじ2  
卵 2個

【作り方】

- ① なすはへたを落とし、縦半分にして斜め薄切りにし、水にさらす。
- ② みょうがは縦半分にして、斜め薄切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と調味料を入れ、水気を切ったなすを入れて3~4分煮る。
- ④ みょうがを加えて溶き卵を回し入れ、火が通るまで煮る。

\*好みに青じそのせん切りを天盛りにする。

#### もやしの磯辺和え

【材料(4人分)】

もやし 1袋(200g)  
だし汁 大さじ3  
しょうゆ 小さじ2  
焼き海苔 1/2枚

【作り方】

もやしはさつと茹でて、水気を切る。しょうゆとだし汁で和え、ちぎった海苔を混ぜる。

ちょっと昔のねりまの食卓  
~これからのねりまの食卓~  
より

#### 切干大根の松前漬け

【材料(作りやすい分量)】

切干大根(乾) 20g  
切り昆布(乾) 10g  
にんじん 1/4本(25g)  
◆漬け汁  
水 100cc  
しょうゆ 大さじ1と1/2  
みりん 大さじ1  
酒 大さじ1

【作り方】

- ① 切干大根は水でよく洗って好みの硬さに茹で、水気を切って食べやすく切る。
- ② 切り昆布は洗って短く切る。
- ③ にんじんは3~4cmのせん切りにする。
- ④ 漬け汁を合わせてひと煮立ちさせ、冷ましてから①②③を漬ける。

★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。

1とれとれの、1は野菜料理1品(野菜70gくらい)のことです。

1日5品の野菜料理を食べると、1日に必要な野菜350gを摂取することができます。

練馬区内の農地でこの時期収穫される野菜は、なす・小松菜・オクラ・ほうれん草などです。

