

ねりまの家族の健康を応援します

2017年6月号

開進第三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。
 開進第三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28日(水)の給食

- ごはん
- とびうおのメンチカツ
- じゃがいものみそしる
- いとかんてんのごまずあえ
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー: 686kcal

たんぱく質: 28.3g

開進第三小学校 栄養士作成



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)をたっぶり食べるのが健康的な食事です。

朝食

- 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: 鶏の照り焼き
 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



新玉ねぎの田楽

【材料 2人分】

- 新玉ねぎ 1個(140g)
 甘みそ
 [みそ 小さじ1(6g)
 砂糖 小さじ1(3g)



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 オーブントースターに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。



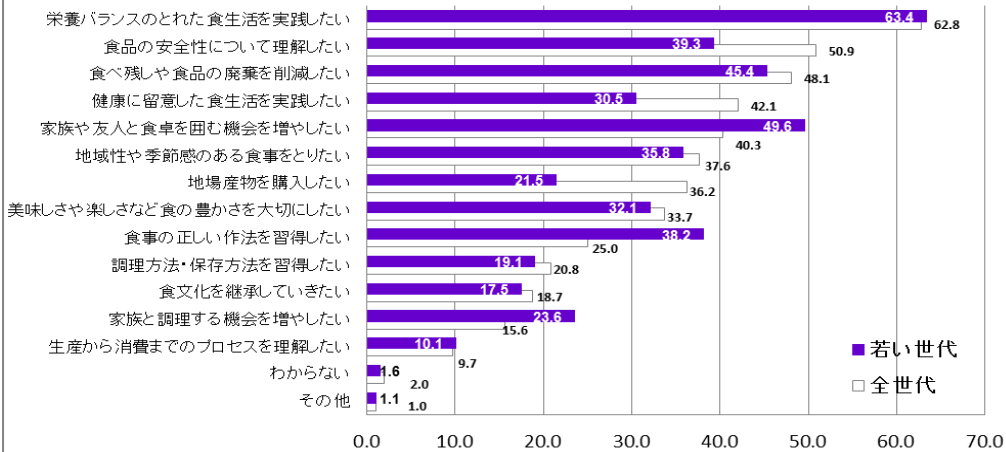
今年度もこのリーフレット「ねりまの家族の健康を応援します」年4回お届けします。子育てに、お仕事にお忙しいみなさまの健康づくりのために、毎日の生活に役立つ食に関する情報を発信していきます。

～食育に関心ありますか？～

平成 27 年度の食育白書（農林水産省）によると、食育に関心があると回答した人は4人に3人(75%)と平成 23 年度の同白書の70.5%と比べても高くなっています。また、栄養バランス等に配慮した食生活を送っている人の割合も50.2%から63.4%と増えてきています。

一方で、若い世代では、栄養バランス等に配慮した食生活（主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上、「ほぼ毎日」ある）の実践状況が約4割と、全世代よりも低い傾向にあります。しかし、今後の食生活で力を入れたい食育の内容については、全世代、若い世代とも半数以上が「栄養バランスのとれた食生活を実践したい」となっています。

●今後の食生活で特に力を入れたい食育内容



資料：内閣府「食育に関する意識調査」（平成27年10月）

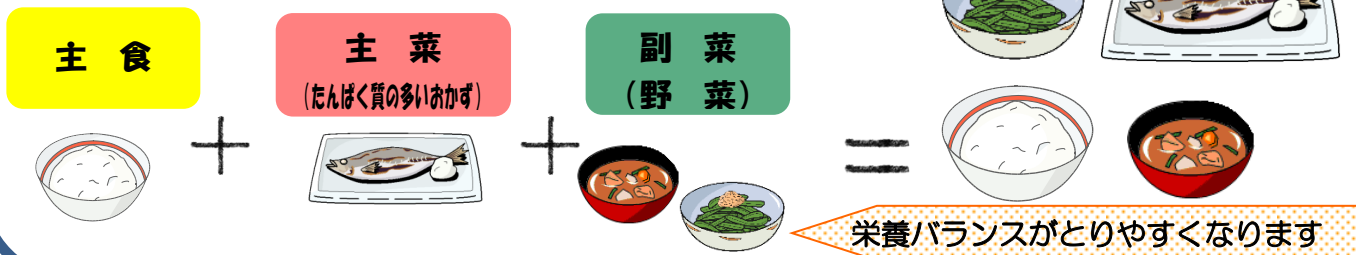
これからも元気で子育てや仕事を続けるために

○【主食】【副菜】【主菜】がそろった食事を1日3回 食べているか？

をチェックしてみましょう

○ どんな時間に食べているか？

【主食】【副菜】【主菜】そろった食事は



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