練馬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。

練馬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。

*ねりまの家族の*

*健康を応援します*

2018年２月号

**子どもたちは**

**２月２８日（水）の給食**

●大豆おこわ

●イカのチリソース焼き

●チョレギサラダ

●中華スープ

●牛乳

昼食

学校で給食を食べる

≪栄養価≫

エネルギー：５５７kcal

たんぱく質： ２６.９g



**練馬小学校　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！】



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：**野菜たっぷりみそ汁**

主食：**ご飯**（150～200ｇ）

主菜＋副菜1：**大根と鶏肉の五目煮**

副菜２：**キャベツと油揚げのごま酢あえ**

朝食

夕食

家族で食べる

【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。



大根がおいしい季節です。旬の野菜はいろいろな料理にして毎日たっぷり食べましょう！生でも、炒めても、ゆでても、煮ても…どんな料理にも合う万能野菜です。

今月のおススメ副菜　のご紹介！



食育実践ﾊﾝﾄﾞﾌﾞｯｸ　野菜とれとれ！ね・り・まの食卓Ｐ.24より

大根と鶏肉の五目煮

大根がたくさん手に入ったら…

自家製　切干大根

◆大根はきれいに洗って、皮付きのまま太めのせん切りにし、ざるに広げて天日干しで乾かす。空気が乾燥するこの時期がおススメ。天気が良くて風があれば１～２日程度、作る量にもよるが1週間程度で完成。よく乾いたら、密封できるビニール袋に入れて保存する。

※大根1本で100～150gくらいの切干大根ができる

【作り方】

1. 野菜はそれぞれ乱切りにする。
2. こんにゃくは野菜に合わせて切り、下ゆでする。
3. 鶏肉はひと口大に切る。
4. 鍋に油を熱して鶏肉を炒め、にんじん、大根、しいたけと②を加えて炒め、ひたひたになるまでだし汁を加え、煮立ったらアクを取って煮る。
5. 野菜に火が通ったら調味料を加え、煮含める。

【材料　４人分】

大根　　　　1/3本

にんじん　　小１本

しいたけ　　４枚

こんにゃく　1/2枚

鶏もも肉　　１枚

油　　　　　 大さじ２（18g）

だし汁　　　適宜

砂糖　　　 小さじ２（６g）

みりん　　　大さじ１（18g）

塩　　　　　小さじ2/5（２g）

しょうゆ　　大さじ２（36g）

食育実践ﾊﾝﾄﾞﾌﾞｯｸ　ちょっと昔のねりまの食卓～これからのねりまの食卓Ｐ.23より

あと１品欲しい時の常備菜に。小鉢１杯の１とれとれ！

南蛮漬け



【作り方】　切干大根20gは水でよく洗って好みの固さにゆで、水気を切って食べやすい長さに切る。漬け汁《赤唐辛子少々・酢大さじ１（15g）・酒大さじ１（15g）・しょうゆ大さじ1/2（８g）・砂糖大さじ1/2（5g）・塩少々》を合わせ、ひと煮立ちさせて漬け込む。



冊子のPDFは裏面のQRコードから！携帯電話からでもご覧になれます。

保護者の方への健康づくりメッセージ

*スーパーやコンビニでも…*

***「栄養成分表示」を活用して上手に食品を選びましょう***

*もちろん！健康的な食事の基本は、主食・主菜・副菜のそろった食事ですが…*

右は、30～40歳女性の１食のおよその目安量です。ごはん（主食）と豚肉の生姜焼き（主菜）付け合わせの野菜（副菜）、そして野菜たっぷりのみそ汁（副菜）の献立です。これは、１日の必要なエネルギー量、栄養素量の約1/3がとれており、バランスのよい献立であることがわかります。

主食・主菜・副菜のそろった食事を１日３回作って食べるのが理想ですが、時には、外食や市販のお弁当を食べることもあるでしょう。そんな時こそ「栄養成分表示」を活用して、自分に合った食品を選びましょう。



主食

ごはん150g

副菜

野菜たっぷりみそ汁

（野菜70ｇ）

主菜

豚肉の生姜焼き（豚肉80ｇ野菜の付け合わせ70g）

【エネルギー量および栄養素量】

熱量（エネルギー量） 587kcal

たんぱく質 24.5ｇ

脂質 19.7ｇ

炭水化物 75.2ｇ

食塩相当量 2.4ｇ

*「栄養成分表示」をどう活用すればいいの？*

スーパーやコンビニなどに並ぶたくさんの商品の中から、自分の健康や栄養を考えて食品を選ぶとき、商品に添付してある「栄養成分表示」が、ひとつの目安となります。また、お弁当の栄養成分表示をみることで、普段の食事を作るときの参考にもなります。揚げ物やマヨネーズ・ドレッシングの油が重なると、ご飯が少なくてもエネルギーが高くなることに気づいたり、お菓子や飲料のエネルギーが高くてびっくりした体験をされた方もいらっしゃるでしょう。栄養成分表示を活用して、賢く食品を選択する力を身につけたいですね。

市販のドレッシングいろいろあるな。好きなのはＡとＢだけど、食塩はとりすぎてるから「食塩相当量」を確認してみようかな。ノンオイルは炭水化物や食塩が

意外に多いのね。市販のカップスープやカップ

味噌汁にも栄養成分が表示されているのね。

今日の昼食はコンビニでお弁当。気になるお弁当ＡとＢ、どっちにしようかな？そういえば「ダイエットも必要だったし、健診で揚げ物を控えるように注意されたな。どれ

どれ表示をみると、脂質が低くてエネルギーもあ

まり高くないA弁当にしようかな。







B弁当

A弁当

****

栄養成分表示を詳しくお知りになりたい方は、消費者庁ホームページをご覧ください。

「栄養成分表示を活用しよう」リンク先➡　**http://www.caa.go.jp/foods/pdf/foods\_161004\_0003.pdf**

**光が丘保健相談所からのご案内**

****

「ねりま」の食育

（発行）

光が丘保健相談所　栄養担当係

℡5997-7722

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

「ねりま」の食育

練馬区公式ホームページ

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います。練馬区公式ホームページ

**をご覧ください**