

ねりまの家族の健康を応援します

平成 30 年 6 月号

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。

子どもたちは

学校で給食を食べる

昼食



6月19日(火)の給食【食育の日】

- 麦ごはん
- 鮭のチャンチャン焼き
- 野菜の甘酢和え
- 田舎汁
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー：566kcal

たんぱく質：26.6g

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

朝食

主食：ご飯 (150~200g)
主菜：納豆
副菜：野菜たっぷりみそ汁

夕食

主食：ご飯 (150~200g)
主菜+副菜1：春キャベツの春巻き風
副菜2：新じゃが芋のおかか煮

【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)をとみましょう



今月のおススメ副菜 のご紹介！

食育実践ハンドブック 「ちょっと昔のねりまの食卓~これからのねりまの食卓」 P.25 参考

春キャベツの春巻き風

『ねりま』と言えは何と言っても大根！ですが、実はキャベツの出荷量の方が多いのです。この時期のキャベツは葉が柔らかく水分が多いので、サッと火を通すだけで十分おいしいです！

【材料 4人分】

キャベツ 4枚(400g)
鶏むね肉 大1枚(350g)
酒・塩 少々
大葉 16枚
小ねぎ 8本
きゅうり 2本

甘みそ
みそ 大さじ2(36g)
みりん 小さじ2(12g)

【作り方】

- ① キャベツは葉をはがしてサッとゆで、ざるに広げて冷ます。
- ② 鶏肉は酒と塩少々をもみ込み、ラップをしてレンジで加熱し(500wで7~8分程度)、冷めたらほぐしておく。
- ③ きゅうりはせん切り、大葉は半分に切り、小ねぎは2~3等分の長さに切る。
- ④ みそとみりんを合わせてレンジで15秒くらい加熱する。
- ⑤ キャベツを広げ、手前に甘みそ少々を塗り、②と③をのせてくるくるときっちり巻き、食べやすい大きさに切る。
※唐辛子みそやポン酢で食べてもおいしい。

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





今年度も保健相談所から、「ねりまの家族の健康を応援します」を年4回（6月・9月・11月・2月）お届けします。家族の健康づくりに役立つ情報を発信してまいります。

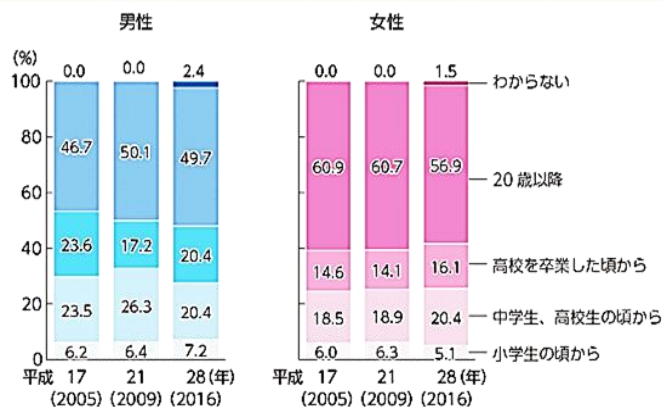
大人の朝食欠食状況から学童期の朝食の大切さを考える～平成28年度食育白書より

◎ 小学生の時は食べていたのに？

右は、朝食欠食が始まった時期についてのグラフです。小学生の頃は朝食を食べる習慣があったのに、年齢が上がるに従い欠食率も上がることで、中でも20歳以降から食べなくなった方が多いことがわかります。

忙しい・朝食を食べるより寝ていたい・朝食にお金をかけたくない・一人暮らしをきっかけに…等様々な理由が考えられますが、学校で食育を学ぶ機会が無くなることや、家庭で一緒に食事をする習慣が減ってしまうことも大きいようです。

朝食欠食が始まった時期（成人）



◎ この紙面を通して皆様にお伝えしたいこと

「ご飯・目玉焼き又は納豆・野菜たっぷりのみそ汁」の朝食。

紙面の中でも繰り返し皆様にお伝えしてきました。

「こんな簡単なものでいいの?」「うちでは朝はパン食」と

家庭によって朝食メニューはいろいろでしょう。

この朝食メニューを通して…

- ①簡単なものでもよいので毎日続けて家族一緒に食べること
- ②お子さんが将来、一人暮らし等で家庭を離れた時でも、自分でご飯を炊いて、みそ汁を作り、おかずをひとつ用意する＝**主食・主菜・副菜**のそろった、シンプルでも健康的な食事をする習慣を身につけて欲しいと、私たちは考えています。

また、**家族と一緒に食事を食べる**ことは、家族とのコミュニケーションを図ることができる、規則正しい時間に栄養バランスのよい安全・安心な食事を食べることができる、食事の作法や食文化を伝えることができる等のメリットがあります。お子さんを含めた家族の健康のためにも、朝食を食べて1日を元気にスタートしましょう！



光が丘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ひます。

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)

光が丘保健相談所 栄養担当係
TEL 5997-7722