

# ねりまの家族の健康を応援します

平成30年9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



### 9月19日(水)の給食【食育の日】

- 麦ごはん
- 魚と大豆のかりんとう揚げ
- 野菜のごま酢和え
- さつま汁
- 牛乳

#### 《栄養価》

エネルギー：627 kcal

たんぱく質：23.9g

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!】



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：鶏肉の照り焼き
- 副菜1：焼きなす
- 副菜2：切干大根と高野豆腐の煮物

- 【主食】 ご飯…必ず1膳(150g程度)は食べる  
(パンの場合は6枚切り食パン1.5枚、麺の場合はゆで麺、1袋位)
- 【主菜】 1食に1品(魚なら1切れ、肉なら80g程度)
- 【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のご紹介!

### 『食と防災 今から始めよう!災害時の備え』 p40(参考)

#### 切干大根と高野豆腐の煮物

乾物は日常の料理で使う習慣があると、災害時にも使える便利な食材です。

普段は鍋で作りますが、災害時は耐熱ビニール袋に材料と調味料を入れ、沸騰した湯の中で煮こみます。同時にレトルト食品や缶詰を温めることもできるので、汚れ物が最小限になり貴重な水や熱源を節約できます。

#### 【作り方】

#### 【材料 2人分】

- 切干大根 20g
- 高野豆腐 1/2枚
- 人参 1/10本(10g)
- だし汁 1/2カップ
- 砂糖 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1/2

- ① 切干大根と高野豆腐は水(分量外)で戻しておく。
- ② 戻した高野豆腐を短冊に薄く切る。
- ③ 鍋にせん切りの人参と切干大根、高野豆腐、だし汁を入れ、調味料を加えて柔らかくなるまで煮る。



冊子『食と防災』



冊子のPDFはQRコードから!携帯電話からご覧になれます



# いざという時の食に備えて～最低3日分程度の家庭備蓄を

災害が発生して供給体制が整うまで約3日かかるといわれています。ライフラインが全て使えないことも予想されます。災害発生直後には調理なしでそのまま食べられるものを準備します。

## ◎ 日常食を非常食に～慣れた味で安心～

普段食べている食品で缶詰やレトルト食品、飲料等、長期保存できる食品を少し多めに買い置きし、使った分だけ買い足すことで、常に家庭に新しい食品が備蓄されます。

## ◎ 主食（ご飯・パン・めん類）＋主菜（魚・肉・卵・豆類等）

## ＋副菜（野菜・海草キノコ類等）をそろえて、食材を分けします

**主食**

- 真空パックもち
- 米：水がない時は無洗米が便利
- お粥
- 五目ご飯
- 小麦粉
- 小麥粉
- 即席麺
- パン
- コーンフレーク
- 乾めん
- スバゲタイ

**主菜**

- 魚水蒸
- ツナ缶
- 大豆水蒸 ※缶切りがいらぬタイプが便利
- どんぶり汁
- シチュー
- カレー

**副菜**

- 即席汁物
- 乾燥野菜
- たまねぎ
- のり
- にんじん
- じゃがいも
- 干しいたけ
- ※お湯を注ぐだけのフリーズドライタイプもあります。

**乳幼児**

水1人1日3ℓ

（離乳食）

- フリーズドライベビーフード
- 紙コップ
- プラスチック食器
- 水は多めに

**高齢者**

- 濃厚流動食
- 栄養調整ゼリー
- 《介護用食品など》 水は多めに

災害時は、いつもと違う環境やストレスなど体調を崩しやすくなります。食事は空腹を満たすことや保存性などに重点をおかれ炭水化物に偏りがちですが、限られた環境の中でもバランスのとれた食事を意識することは重要です。日頃から主食・主菜・副菜のそろった食事がいざという時にも健康的な食事を意識することにつながります。

## ◎ いざという時を「今の我が家」にあてはめてみましょう

家族構成を考慮した食品も用意しましょう。「災害への備え」は家族構成によって変わります。リーフレット『いざという時の「食」に備えて』は、練馬区のホームページより「ねりま」の食育に掲載されています。ぜひご活用ください。

## 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」の食育をご活用ください。



練馬区保健相談所では、地域の方に向けて、食を通じた健康づくりのための出張講座を行っています。テーマは「家族の食と健康」、「食と防災」、「生活習慣病予防の食生活」など。お問い合わせは、下記まで。

（発行）光が丘保健相談所 栄養担当係  
Tel 5997-7722