

ねりまの家族の健康を応援します

2014年9月号

田柄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。
田柄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。

- 麦ごはん
- 肉じゃが
- 野菜のごま和え
- 牛乳

《栄養価》
エネルギー: 631kcal
たんぱく質: 20.6g

田柄小学校 栄養士作成

9月
25日(木)

9月25日(木)の
学校給食献立に合わせた
健康的な3食のとり方の一例を紹介します。



朝食

副菜として、だしをとつて
たっぷり野菜をいれた汁
物もおすすめです。

- 主食: ご飯
主菜: 卵焼き（または納豆）
副菜: 干しなすの炒め煮

エネルギー: 320~488kcal たんぱく質: 9.7~12.2g

※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。

※ご家族の方は、3食のどこまでもしくは、間食として牛乳1杯と果物をとりましょう。

夕食

- 主食: ご飯（少なめ1膳～多め）
主菜: 秋鮭の照り焼き
副菜: きのこと小松菜の炒め物
副菜: さつま芋と切り昆布の煮物

エネルギー: 498~693kcal たんぱく質: 25.8~32.8g



おすすめのレシピを紹介します！

干しなすの炒め煮

【材料(4人分)】	
なす	4個(280g)
油	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ2
だし汁	適宜



旬の野菜を食べよう！

【作り方】	
(干し野菜を作る)	なすは大きめの乱切りにして、半日天日で干す(セミドライ)。
フライパンに油を熱し、なすを焼き付け軽く焦げ目をつける。だし汁、しょうゆ、みりんを加え軽くひと煮立ちさせる。	

さつま芋と切り昆布の煮物

【材料(4人分)】	
さつま芋	中1本(240g)
切り昆布(乾)	20g
だし汁	200ml~
砂糖	小さじ4
しょうゆ	小さじ2
酒	少々



【作り方】

- 切り昆布は水でよく洗い、水につけて戻す。
- さつま芋は皮つきのままよく洗い、細ければ輪切り、太ければ半月切りにする。
- 鍋にさつま芋、戻した切り昆布を入れ、ひたひたになるまでだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら調味料を加えて弱火で煮含める。

秋鮭の照り焼き

【材料(4人分)】	
生鮭	4切れ(80~100g)
酒	小さじ2
A [しょうゆ	大さじ1
油	大さじ1
B [酒	大さじ2
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ3

【作り方】

- 鮭はバットに入れて、Aの下味をつけ10分ほどおく。
- フライパンに油を熱し、鮭の汁気をとつて、盛り付ける面を下にして焼く。裏返して焼き色がついたら、ふたをして弱火で3分ほど焼く。Bの調味料を加え、鮭に絡める。

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

★練馬区食育実践ハンドブック「野菜とれとれ！1日5とれとれ！」から、季節に合わせた野菜の副菜料理を紹介します。
今回は、朝食と夕食の副菜の作り方を掲載します。



今から始めよう！災害時の備え「食と防災」

冊子「食と防災」は、便利な世の中になり、私たちが忘れてしまっている、食を営む上での「知恵」や「工夫」を思い起こさせてくれます。電気が止まって炊飯器が使えなかったらどうしよう、冷蔵庫もただの箱になってしまいし、水やガスがないと料理もできない。普段から、災害時にどうしたらよいか考えておくことが大切です。

日頃から乾物を使おう！



■常備品がこんなに優れものだったとは！

今、地震が起こったら、家の中にどんな食品があるでしょうか。備蓄食品以外にも食べ物があると思います。冷蔵庫は電気が切れると冷蔵・冷凍ができなくなりますが、容器から中身がこぼれずに食べられるものがあったり、氷が飲み水になったり、当座の貴重な食品庫になります。そして、お米をはじめ、切干大根やひじき・わかめ、高野豆腐、お麸といった乾物、そして素材も含めた缶詰やレトルト食品といった常備品の数々は、災害時の貴重な食材になります。乾物等を日頃の食卓に登場させながら買い足していく、こんな食生活があると、普段の食生活も充実し災害にも強いことに気づかされます。

（おすすめ）ローリングストック法

普段食べている食品を少し多めに確保して、賞味期限の近いものから消費し、同時に新しいものを補充していく方法です。

★冊子『食と防災』について★

練馬区は、区民団体との協働により、冊子『食と防災』を作成しました。冊子では、災害時に電気・ガス・水道が停止しても、家にある食材を活用し健康に配慮した食生活を送るための知恵や工夫を、具体的なレシピとともに豊富なイラストや写真で紹介しています。冊子は、練馬区公式ホームページ内に掲載されています。

栄養室からのご案内

詳しい内容・日時については
保健相談所にお気軽に問い合わせください。

◆ 講習会のお知らせ

- ・すぐ実行！健康を見据えた災害への備え
～冊子「食と防災」を使って～
9月19日(金) 11:00～12:00
会場・申込み 平和台図書館(申込受付中)
*参加者には、冊子「食と防災」を差し上げます。

- ・血管年齢の若さを保つ！
40歳からの食事と運動
10月24日(金) 13:30～15:30
会場・申し込み 北保健相談所
(10月1日より申込受付開始)

◆ 成人個別栄養相談

- 管理栄養士が無料でご相談をお受けします！
- ～食生活・食事療法について知りたい方
 - ～食事・食生活でお困りの方～
 - ◇ 健康相談（予約制）
 - ◇ 電話相談（随時）

◆ 「ねりまの食育」

ホームページをごらんください！

練馬区ホームページトップ→
保健・医療・健康・衛生→
「ねりまの食育」

