

ねりまの家族の健康を応援します

2017年6月号

田柄小学校の保護者の皆さまへ 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、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30日(金)の給食

- 大豆入りひじきごはん
- 鮭のレモン焼き
- 若竹汁
- かふうきゅうり
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー: 607kcal

たんぱく質: 29.9g

田柄小学校 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: 目玉焼き
 副菜: 具だくさんみそ汁

夕食

主食: ご飯(150~200g)
 主菜: 鶏肉の唐揚げ
 副菜1: きゃべつのだし浸し
 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

油を多く使った主菜の日は油を使ってない副菜の組合せ



きゃべつのだし浸し

【材料】

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、濃い口しょうゆを使う場合は、しょうゆ大さじ1+塩小さじ1と1/2

【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取り、細切りにする。
- ② 調味料を合わせ、1を浸す

汁ごと冷蔵庫で常備菜に…。(1週間くらいが目安)



『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月おすすめレシピ。

さっぱり! ノンオイルの作り置き野菜料理。



玉ねぎの田楽

【材料 2人分】

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

【作り方】

- ① 玉ねぎは1cmの厚さの輪切りにする。(バラバラ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



『野菜とれとれ! 1日5とれとれ!』P9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。



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。

