

ねりまの家族の健康を応援します

2017年9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。

子どもたちは

学校で給食を食べる

昼食



9月19日(火)の給食

- きびごはん
- 肉じゃが
- じゃことこまつないため
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー: 583kcal
たんぱく質: 21.4g

田柄小学校 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

朝食

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: 納豆
副菜: 野菜たっぷりみそ汁

夕食

主食: ご飯(150~200g)
主菜: 缶詰のさんま蒲焼
 野菜の卵とじ
副菜1: 夏野菜の焼き浸し
副菜2: もやしの磯辺和え

備蓄品を使った1品:
小松菜や
大葉・青ネギを
少し入れると
彩りも良い!

【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

練馬区は1年中、身近な農地で野菜の育ちを見ることができます。

野菜たっぷり、小鉢2杯の2とれとれのレシピです。



夏野菜の焼き浸し

【材料 2人分】

かぼちゃ 1/10個(70g)
ズッキーニ 1/3本(50g)
なす 1本(70g)
にんじん 1/2個(50g)
ピーマン 1個(40g)
サラダ油 大さじ1(12g)
酢 大さじ1(15g) 酒 大さじ1(15g)
しょうゆ 大さじ1(18g) 砂糖 少々



食育実践ハンドブック野菜とれとれ! 1日5とれとれ! P.9より
多めに作って、冷蔵庫で冷やしておく。

暑い時期のごちそう:

【作り方】

- ① かぼちゃ、にんじんは5mm厚さの薄切り、ズッキーニ、なすは1cm厚さの斜め切り、ピーマンは大きめの乱切りにする。
- ② 調味料を合わせる。
- ③ ボウルに野菜を入れ、サラダ油をかけて手で野菜にまぶしつける。
- ④ 焼き網かグリルで両面を焼き、熱いうちに②につけ、冷めてから盛り付ける。

夕食にもう1品の野菜料理

すぐにできる小鉢1杯の1とれとれ!

もやしの磯辺和え

食育実践ハンドブック野菜とれとれ! 1日5とれとれ! P.17より

【作り方】もやしはさっとゆでて水気を切る。
しょうゆとだし汁少々で和え、ちぎったのりを混ぜる。



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。





9月は「健康増進普及月間」と「防災週間」のある月です。
毎日の健康的な食事と合わせて災害への備えも考えてみませんか？

いざという時の「食」に備えて ～まず「命」そして命をつなぐのは「食」～



大きな災害時には、ライフラインが止まったり、物流が滞ったり、日常生活が一変します。いつ起こるか分からない災害への備えは「防災のために特別に備える」ことに加え、普段の生活の中で「普通に入れ替わるもの（普段の食事に使い、家にある食品）」で考えてみませんか。日常の食生活で「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べていると、普段から常備されている食材の栄養バランスもよくなりそうですね。

★冷蔵庫にあるもの 牛乳やハム・チーズなどはすぐに食べられますが、冷蔵庫は、電気が止まると「時間の経過」と「ドアの開閉」とともにただの箱になります。

※ そして食べられなくなったものは、生ゴミに ❗

★常温で保存できるもの 米をはじめ、高野豆腐・切干大根などの乾物は心強い備蓄品になります。1袋使い始めたら、1袋購入しておくとも備蓄になります。乾物の煮物は和食の良さを感じながら、次の世代にも伝えていきたい家庭の味です。練馬区ホームページ「ねりま」の食育に掲載されている、冊子『食と防災』の40ページで「切干大根と高野豆腐の煮物」をご紹介します。普段はお鍋で作っててください。

● 家族の構成や年齢などで「今の我が家」に必要な物や量は変化していきます。「防災週間」のあるこの9月を機会に「災害への備え」について考えてみましょう。また、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。ぜひご利用ください。

大きな災害時には、ライフラインが止まったり、物流が滞ったり日常生活が一変します。いつ起こるか分からない災害への備えは「防災のために特別に備える」だけでなく、できるだけ普段の生活の中で「普通に入れ替わるもの（普段の食事に使い、家にある食品）」で考えてみませんか。

❗「避難」しなければならないとき
最低限の持ち物を持って避難場所など安全なところに行くことになり、私の持てる量はどのくらい？
いざという時の準備（リュックやカバン）に備蓄品を詰め込み、避難のときは飲料水と共に最低3日分用意し、その中から「避難」のときに持てる分を避難所にいれておきます。あとは取り出しやすいところなどに保管しておきます。

❗水の必要量（飲料水として）基本は1人1日当たり9リットル

❗「自宅」で過ごすとき…ライフラインは止まってしまったけれど
「普通に入れ替わるもの（普段の食事で家にある食品）」と、いわゆる備蓄品と合わせて1週間くらい食べていけるだろうか？
❗水や食料等は、最低3日分、可能な限り1週間分程度を備蓄することがのぞましいとされています。（平成25年12月 中央防災会議）

- ・リーフレット『いざという時の「食」に備えて』
- ・左下 冊子『食と防災』

地震だけでなく、台風、雪、インフルエンザ等で、外出が困難な時にも役に立ちます

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えます。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)

豊玉保健相談所 栄養担当係
Tel.3992-1188