

# ねりまの家族の健康を応援します

2017年11月号

田柄小学校の保護者の皆様へ 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



### 11月21日(火)の給食

- まいたけごはん
- 五目きんぴら
- いわしのつみれ汁
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー: 562kcal

たんぱく質: 21.8g

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: 野菜の味噌汁

夕食

主食: ご飯(150~200g)

主菜: さんまの塩焼き

副菜1: 芋煮

副菜2: 大根漬け

【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

### 芋煮(庄内版)

【材料 4人分】

里芋 中2個

板こんにゃく 1/6枚

水(またはだし汁) 200~300ml

人参 中1/4本

舞茸 1/4パック

豚肉(こま切れ) 100g

ねぎ 1/2本(ななめ切り)

厚揚げ 1/4枚(油抜きして食べやすい大きさ)

砂糖 大さじ1/2 味噌 大さじ2

作り置きしておくとお便利  
小鉢1杯の1とれとれ!

寒くなっていくこれからの季節、旬の里芋やきのこに肉を入れた煮物はいかがですか。芋煮は山形県の郷土料理ですが、県内でも内陸は牛肉でしようゆ味、庄内は豚肉でみそ味など地域によって具材も違います。また家庭によって大根や人参やごぼう、油揚げや豆腐などを入れたりします。

舞茸の他にしめじ、しいたけなどほかの種類のものでもよいです。多めに作って、翌日の朝食にしてもよいでしょう。芋煮を主菜にする場合にはレシピの分量の2倍がおすすめです。

#### 【作り方】

- ① 里芋は食べやすい大きさに切る。こんにゃくは1口大に手でちぎる。里芋とこんにゃくは茹でておく。
  - ② 鍋に①と人参・舞茸、水は具が浸るくらいまで入れて煮る。里芋が少しやわらかくなったら、豚肉を入れてさらに煮る。
  - ③ アクを取り、ねぎと厚揚げを入れて、最後に砂糖と味噌を入れて味を整える。
- ※ 味噌の他に酒粕を加えるところもあります。コクがおいしいです。

### 大根漬け

大根・砂糖・塩・酢(昆布) 食育実践ハンドブック野菜とれとれ! 1日5とれとれ! P16より

【作り方】大根は皮をむき、食べやすい大きさに切って、調味料に漬ける。(保存袋が便利) 半日から1日で漬ける。

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。

