

ねりまの家族の健康を応援します

2018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。

子どもたちは

学校で給食を食べる

昼食



6月26日(火)の給食

- ごはん
- 家常豆腐
- もやしのピリからあえ
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー：617kcal

たんぱく質：24.0g

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！】



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：ごはん(150~200g)
主菜：納豆
副菜：野菜たっぷりみそ汁

夕食

主食：ごはん(150~200g)
主菜+副菜1：春キャベツの春巻き風
副菜2：新じゃが芋のおかか煮

【主食】ごはん…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)をとみましょう



今月のおススメ副菜のご紹介！

食育実践ハンドブック 「ちょっと昔のねりまの食卓~これからのねりまの食卓」P.25 参考

春キャベツの春巻き風

『ねりま』と言えは何と言っても大根！ですが、実はキャベツの出荷量の方が多いのです。この時期のキャベツは葉が柔らかく水分が多いので、サッと火を通すだけで十分おいしい！

【材料 4人分】

キャベツ 4枚(400g)
鶏むね肉 1枚(350g)
酒・塩 少々
大葉 16枚
小ねぎ 8本
きゅうり 2本

甘みそ
みそ 大さじ2(36g)
みりん 小さじ2(12g)

【作り方】

- ① キャベツは葉をはがしてサッとゆで、ざるに広げて冷ます。
- ② 鶏肉は酒と塩少々をもみ込み、ラップをしてレンジで加熱し、冷めたらほぐしておく。
- ③ きゅうりはせん切り、大葉は半分に切り、小ねぎは2~3等分の長さに切る。
- ④ みそとみりんを合わせてレンジで30秒くらい加熱する。
- ⑤ キャベツを広げ、手前に甘みそ少々を塗り、②と③をのせてくるくるときっちり巻き、食べやすい大きさに切る。

※唐辛子みそやポン酢で食べてもおいしい。

冊子のPDFは裏面のQRコードから！携帯電話からでもご覧になれます



保護者の方への健康づくりメッセージ



今年度も情報紙「ねりまの家族の健康を応援します」を年4回お届けします。子育てに、仕事にお忙しい皆さまの健康づくりのために、食に関する役立つ情報を発信してまいります。

大人から子どもへつなげよう朝食習慣 ～平成28年度食育白書より～

◎ 小学生の時は食べていたのに？

右は、朝食欠食が始まった時期についてのグラフです。小学生の頃は朝食を食べる習慣があったのに、年齢が上がるに従い欠食率も上がっています。なかでも20歳以降から食べなくなった方が多いことがわかります。

◎ 子どもの頃の朝食習慣が大人になっても

つなげるために

大人になって欠食が増えないためには、子どもの頃からの朝食習慣が大切です。家族みんなが朝ごはんを食べて一日が始まる生活は、自然とお子さんの朝食習慣へとつながっていきます。

◎ 栄養バランスのよい朝食を！

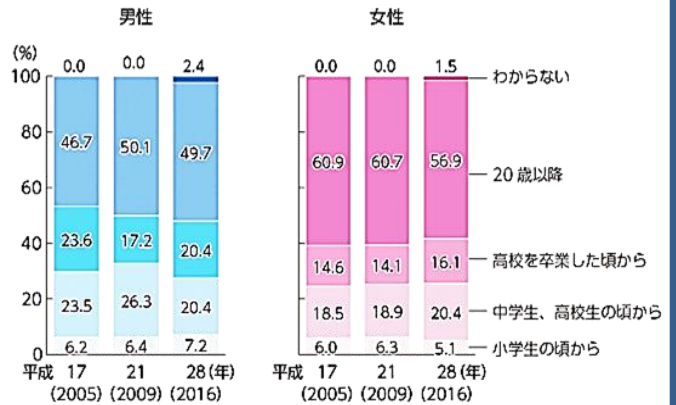
情報紙の表面では朝食に「ご飯・目玉焼き又は納豆・野菜たっぷりのみそ汁」を紹介しています。簡単なものでよいので栄養バランスのよい朝食をとることで、大人も子どもも元気に過ごすことができます。

また、毎日朝ごはんを食べることで健康習慣を身につけていくことができます。お子さんが将来、一人暮らし等で家庭を離れた時でも、自分でご飯を炊いて、みそ汁を作り、おかずを1つ用意すれば**主食・主菜・副菜**のそろった、シンプルでも健康的な食事がとれるといいですね。

食育白書では、他にも**食事を家族と一緒に食べることのよい点**について、家族とのコミュニケーションを図ることができる、規則正しい時間に栄養バランスのよい安全・安心な食事を食べることができる、食事の作法や食文化を伝えることができる等あげています。

お子さんを含めた家族の健康のためにも、朝食を食べて1日を元気にスタートしましょう！

朝食欠食が始まった時期（成人）



注：朝食を食べる頻度について、「ほとんど毎日食べる」以外の回答をした人が対象



北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)

北保健相談所 栄養担当係

TEL 3931-1347