

ねりまの家族の健康を応援します

2018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、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26日(水)の給食

- むぎごはん
- すき焼き風煮
- 梅のりあえ
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー：584kcal

たんぱく質：23.9g

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

ご飯を中心に、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：納豆
副菜：野菜たっぷりみそ汁

夕食

主食：ご飯 (150~200g)
主菜：さんまの塩焼き
副菜1：焼きなす
副菜2：切干大根と高野豆腐の煮物

- 【主食】 ご飯…必ず1膳(150g程度)は食べる
(パンの場合は6枚切り食パン1.5枚、麺の場合はゆで麺、1袋位)
【主菜】 1食に1品(魚なら1切れ、肉なら80g程度)
【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 のご紹介!

『食と防災 今から始めよう!災害時の備え』 p40(参考)

切干大根と
高野豆腐の煮物

乾物は日常の料理で使う習慣があると、災害時にも使える便利な食材です。

【材料 2人分】

切干大根 20g
高野豆腐 1/2枚
にんじん 1/10本(10g)
だし汁 1/2カップ
砂糖 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/2

【作り方】

- ① 切干大根と高野豆腐は水(分量外)でもどしておく。
- ② もどした高野豆腐を短冊に薄く切る。
- ③ 鍋にせん切りのにんじんと切干大根、高野豆腐、だし汁を入れ、調味料を加えて軟らかくなるまで煮る。

*災害時の料理の仕方は、冊子『食と防災』をご覧ください。

冊子のPDFはQRコードから!携帯電話からご覧になれます



冊子『食と防災』





いざという時の食に備えて～3日分以上の家庭備蓄を～

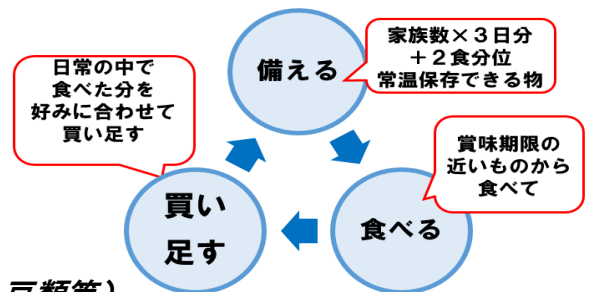
災害が発生して供給体制が整うまで約3日かかると言われています。ライフラインが全て使えないことも予想されます。災害発生直後には調理なしでそのまま食べられるものを準備しましょう。

◎ 日常食を非常食に～慣れた味で安心～

普段食べている食品で缶詰やレトルト食品、飲料等長期保存できる食品を少し多めに買い置きし、使った分だけ買い足すことで、常に家庭に新しい食品が備蓄されます。

◎ 主食（ご飯・パン・めん類）＋主菜（魚・肉・卵・豆類等）

＋副菜（野菜・海草キノコ類等）を保管します。



水 1人1日 3ℓ

主食 ・真空パックもち ・米：水がない時は無洗米が便利 	主菜 ※缶切りがいらぬタイプが便利	副菜 ※お湯を注ぐだけのフリーズドライタイプもあります。	乳幼児 (離乳食) フリーズドライベビーフード 紙コップ プラスチック食器 水は多めに
高齢者 濃厚流動食 栄養調整ゼリー ≪介護用食品など≫ 水は多めに			

災害時は、いつもと違う環境やストレスなどで体調を崩しやすくなります。食事は空腹を満たすことや保存性などに重点をおかれ炭水化物に偏りがちですが、バランスのとれた食事を意識することは重要です。

日頃から主食・主菜・副菜のそろった食事がいざという時にも健康的な食事を意識することにつながります。

◎ いざという時を「今の我が家」にあてはめてみましょう。

家族構成を考慮した食品も用意しましょう。「災害への備え」は家族構成によって変わります。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。ぜひご活用ください。

心の栄養・ほっとする食べ物も

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ひます。

練馬区公式ホームページ
「ねりま」の食育をご活用ください。

北保健相談所 Tel 3931-1347



「カラダの中からアンチエイジング～30歳からの食事と運動～」

日時：10月2日（火）

午後1時30分から午後3時30分

運動編 健康運動指導士 加藤 有里

食事と生活の話 管理栄養士・保健師

場所・お問い合わせ・お申込み：北保健相談所