

ねりまの家族の健康を応援します

2018年11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。

子供たちは

学校で給食を食べる

昼食



11月15日(木曜日)の給食

- 大豆入りひじきご飯
- 野菜のおかかあえ
- 石狩汁
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー：538kcal

たんぱく質：23.0g

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!】



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)
主菜と副菜：白菜と肉団子のスープ煮
副菜：さつま芋と切り昆布の煮物

- 【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。

今月のおすすめ主菜&副菜のご紹介!

『寒い夜に食べたくなる! 体が温まるスープ煮はいかがですか?』

白菜と肉団子のスープ煮

【材料 2人分】
白菜…2枚(200g) 人参…1/6本(20g)
春雨…8g 生しいたけ…2枚 水…300cc
だし昆布
豚挽肉…100g
しょうゆ…小さじ1/2強(4g)
長ねぎ…1/5本(20g)
片栗粉…大さじ1/2(4g)
油…小さじ1/2 塩…小さじ1/3(2g)
しょうゆ…大さじ1

【作り方】

- ① 人参はいちよう切り、生しいたけはせん切り、白菜はザク切りにする。
- ② 豚挽肉に、長ねぎのみじん切り、片栗粉、しょうゆを加えよく混ぜ、1人分2個ずつの大きさの団子にする。
- ③ 鍋に水と昆布を入れて火にかけ、煮立つ前に昆布を取り出し(昆布だし)①の野菜を加えて煮る。
- ④ ②をうすく油を敷いたフライパンで表面だけ焼いて③に加え、煮立ったらアクを取り火が通るまで煮る。
- ⑤ 春雨はゆでて、食べやすい大きさに切って加え、煮る。調味料で味を整える。

さつま芋と切り昆布の煮物

食育実践ハンドブック「野菜とれとれ! 1日5とれとれ!」11ページ参照。(練馬区ホームページに掲載。)



家族みんな適正体重で！

健康で心豊かな暮らしのための「食」を大切に！

今年も平成 29 年実施の「国民健康・栄養調査」の結果が公表されました。肥満の人の割合は男性が 3 割、女性は 2 割でした。また、やせの人の割合は、男性は少なく、女性は 1 割、特に 20 歳代の女性のやせの割合は 2 割でした。肥満は生活習慣病、若い女性のやせは骨量減少、低出生体重児出産のリスクとなります。生涯を健康に過ごすために、また次世代の健康のためにも適正体重の維持を心掛けることは大切です。

※BMI（体格指数）が 25 以上は「肥満」、18.5 未満は「やせ」になります。

●あなたの体格指数(BMI)は？

$$\frac{\text{体重 (Kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

●適正体重は？ 身長 (m) × 身長 (m) × 22 で求められます。

目標とする BMI の範囲（18 歳以上）

年齢（歳）	目標とする BMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9

（参考）日本人の食事摂取基準(2015 年版)

適正体重を保つには、「体を動かすこと」と「食生活」に注意が必要です。

1 食の献立は、ご飯（**主食**）に野菜たっぷりのみそ汁（**副菜**）に、肉や魚、卵、納豆など大豆製品（**主菜**）でおおよそのバランスがとれた食事になります。おかずを増やすときは、なるべく野菜（副菜）にします。このような食事を 1 日 3 食心がけます。特に朝食の欠食や遅い夕食の過食、飲酒、間食の取り過ぎに注意をします。家族みんなで「食」を大切にして、適正体重の維持をしましょう！

18.5 未満、
25 以上は
注意！



副菜 主菜+副菜



主食

副菜

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



平成 30 年度
食育推進講演会
のお知らせ

家庭から始まる食育

～子供の食の自立を目指して～

子供たちが「食」の自立をするための家庭の役割って？子供が作る「弁当の日」の提唱者 竹下和男氏より、食の自立と家庭の役割についてお話しいただきます。

日時：平成 30 年 12 月 7 日(金)

午後 2 時～4 時(午後 1 時 30 分開場)

会場：練馬区立区民産業プラザ 3F

Coconeri ホール

申込み方法など詳しい内容は
区ホームページまで



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. 03-3931-1347