

ねりまの家族の 健康を応援します

2015年2月号

田柄第二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。田柄第二小学校にご協力をいただき、食事をテーマにした健康づくりのメッセージをお届けします。

●雑穀ごはん ●西京焼き

●小松菜とえのきのお浸し

●春菊の味噌汁 ●牛乳

《栄養価》

エネルギー:559kcal

たんぱく質:26.6g

2月
24日(火)

田柄第二小学校 栄養士作成

2月24日(火)の
学校給食献立に合わせた
健康的な3食のとり方の
一例をご紹介します。



朝食

寒い朝には、野菜たっぷりの、だしをきかせた汁物もおすすめてです。

主食：ご飯

主菜：目玉焼き（または納豆）

副菜：白菜と油揚げの煮浸し

エネルギー:397~481kcal たんぱく質:12.8~14.0g

夕食

主食：ご飯（少なめ1膳~多め）

主菜：鶏肉のみそ照り焼き（80g）

副菜1：大根のステーキ風

副菜2：ほうれん草のおかか和え

エネルギー:564~648kcal たんぱく質:22.4~23.7g

※上記の朝食・夕食は、保護者の方が昼食に、一般的な定食(800kcal 前後)を摂取した設定で献立を作成しました。

年齢・性別・身体活動に合わせて主食・主菜の量を調節します。

※3食のどこかもしくは、間食として牛乳1杯と果物をとりましょう。

おすすめのレシピを紹介します！

大根のステーキ風

【材料(4人分)】

大根 小1本
(840g)
油 大さじ1と1/3
(16g)
昆布 20cm
塩 少々

【作り方】

1. 大根は2cm厚さの輪切りにし、鍋にひたひたの水、昆布を入れ、弱火で約20分ゆでる。(裏側に隠し包丁を入れ、電子レンジで約3分程度、加熱してもよい。)
2. フライパンに油を熱し、水気を拭いた大根を入れ、両面に焼き色がつくまで焼き、塩少々をふる。

※好みで、大根おろし、ゆずこしょう、小ねぎ、とろろ昆布をそえる

※ごま油で焼いてもおいしい。

白菜と油揚げの煮浸し

【材料(4人分)】

白菜 1/4株
(560g)
油揚げ 1枚(25g)
だし汁 1カップ
(200ml)
酒 大さじ2(30g)
しょうゆ 大さじ1と1/3
(24g)
塩 少々

【作り方】

1. 白菜は縦半分に切ってから3~4cm長さのざく切りにする。
2. 油揚げは油抜きし、短冊切りにする。
3. 鍋にだし汁、調味料を入れ、白菜、油揚げを入れて煮る。

※あれば、ゆずの皮のせん切りを天盛りする。



練馬区内の農地でこの時期収穫される野菜は、
ねぎ・小松菜・ほうれん草などです。

★練馬区食育実践ハンドブック「野菜とれとれ！1日5とれとれ！」から、季節に合わせた野菜の副菜料理をご紹介します。

今回は、朝食の副菜と、夕食の副菜1の作り方を掲載します。

昆布とかつお節の混合だし

和食のよさ、だしのおいしさを、次の世代の子どもたちに伝えましょう

【材料】

水 3カップ(600ml)
昆布 5g~
かつお節 10g~

【作り方】

1. 昆布はぬらしたペーパータオルで軽くふき、水につける。(30分以上~一晩)
2. 鍋に1を入れ弱火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出し、かつお節を一気に加えて手早く箸でほぐし、ぐらっと沸いたら火を止めてこす。(一番だし)



先月、厚生労働省から、平成 25 年に実施した「国民健康・栄養調査」の結果が公表されました。

【概要より】

◇体格の状況

- ・肥満：40 歳代男性が最も高い
- ・やせ：女性の割合が過去最高

やせは男女ともに 20 歳代で最も高い。

◇3 食ともに、主食・主菜・副菜を組み合わせ食べている者の割合

- ・男女ともに若いほど、組み合わせ食べる割合が低い傾向

◇エネルギー及び栄養素等摂取量、食品群別摂取量の状況

- ・エネルギー摂取量に占める脂質の割合は、若い世代ほど高い。
- ・魚介類の摂取量は減少傾向、肉類は増加傾向に。

お父さん大丈夫？

お姉さんちゃんと
食べている？

生活習慣病の予防には、主食(穀類)・主菜(魚介類・肉類・卵・大豆)・副菜(野菜)を組み合わせ食べて、適正体重を維持することが大切です。

お子さんを元気に育てるために、まずは大人が健康であることがとても大切。体重や食事の組み合わせに気をつけ、家族みんなで健康に過ごしましょう。

「ねりまの家族の健康を応援します」について アンケートを実施しました。

昨年 9 月、練馬区内 4 校の保護者の皆様にご協力頂きアンケートを実施しました。その結果の一部をお伝えします。

このリーフレットは、**地域に食を通じた家族の健康づくり情報**をお届けするために、4 年前にスタートしました。

今後も、アンケートで頂いた貴重なご意見を反映させるとともに、家族が健康に過ごすために役立つ情報を、学校を通してお届けしていきます。



ご協力ありがとうございました

【アンケート結果より(一部抜粋)】

●リーフレットをみて食生活を工夫してみたこと

- ・おすすめレシピを参考に作ってみた。
- ・3 食真似をして作ってみた。
- ・簡単なものでも一食分の食事がしっかり栄養を考えたものになることが分かった。
- ・旬のものを取り入れてみた。

●健康や食生活のことでもっと知りたいこと

- ・生活習慣病予防の食事について。
- ・レシピ、メニュー、調理方法について。
- ・食と健康に関すること。・食の安全について。



栄養室からのご案内

～地域の保健相談所をご利用ください～

詳しい内容については

保健相談所にお気軽にお問い合わせください。

◆ 練馬区公式ホームページをご覧ください → 「保健・医療・健康・衛生」

- * 「ねりまの食育」 さまざまな食情報や野菜レシピを掲載しています。
- * 「健康づくり」→講習会・講演会・教室 練馬区報にも掲載しています。
- * 「各種相談」→健康相談

◆ 管理栄養士が栄養相談をお受けします！(無料)

- ◇ 健康相談(予約制) 電話にてお申込みください。
- ◇ 電話相談(随時)

