

ねりまの家族の健康を応援します

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。本紙は光が丘春の風小学校にご協力いただき、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。

9月は防災の日、防災週間がある月です。また、食生活改善月間でもあります。いざという時に安心できるように備えつつ、ローリングストックを活用しながら、日頃の食生活を見直してみませんか？

ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、保健相談所の「健康相談」をぜひご利用ください。
発行：光が丘保健相談所栄養担当係 電話 03-5997-7722

【学校の給食献立にあわせた1日の献立例をご紹介します！】

★ 大人の食事の目安量とポイント ★

- 【主食】 ご飯1膳（150g～200g）
（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袋程度）
- 【主菜】 1食に1品（魚1切れ、肉80g程度）
- 【副菜】 小鉢1～2皿の野菜料理
- ◎1品料理になる場合にも、主食・主菜・副菜を意識して。
◎1日の中で調理方法が重ならないように。



1日のどこかで



牛乳1杯(200ml)と、
果物 100g～200g
(みかんなら約2個分)

朝食



主食：ご飯（150～200g）
主菜：目玉焼き
副菜：野菜たっぷり味噌汁



子供は学校で

9月28日（月）の光が丘春の風小学校の献立

- ひじきおこわ
- 牛乳
- ホキの麦味噌焼き
- かき玉汁
- 抹茶ムース

《栄養価》 エネルギー：659kcal
たんぱく質：17.8%（エネルギー比）
脂 質：32.8（エネルギー比）

昼食



普段の備蓄食材を活用して
パッキングにチャレンジ！

そのころ大人も

主食＋主菜＋副菜
：ツナトマトスパゲティ

副菜：ゆでブロッコリー

乳製品：牛乳



普段常備しておけるツナ缶と野菜ジュース、スパゲティを使って、パッキングに挑戦してみたいかがでしょうか？

*パッキングについては、裏面をご覧ください

【今日の夕食何にする？ 夕食は給食と重ならないように献立を見ておきましょう】

主食：ご飯
主菜：肉野菜炒め
副菜：きぬかつぎ～甘みそだれのせ～
果物：梨

「きぬかつぎ～甘みそだれのせ～」

旬の里芋を、電子レンジで加熱して上半分だけ皮をむき、合わせ調味料を電子レンジで加熱して作った甘みそをのせた一品です。



管理栄養士発信！Instagram

ねりま de 野菜レシピ（練馬区健康推進課）

季節の野菜を使ったレシピや、区内農業者の方の「農家メシ」、ねりまの

食育応援店が提案するレシピ等を投稿しています。毎日の献立の1品にご活用ください。

詳しいレシピはこちら

夕食



いざという時の食に備えて

～家庭に必要な備えを考えてみましょう～

ローリングストックのすすめ ～日常食を非常食に 慣れた味で安心！～

ローリングストックとは、普段の食品や飲料水を少し多めに買い置きし、賞味期限を考え古いものから消費し、消費した分を買い足す、「消費しながら備蓄をまわしていく」方法です。



長期保存できる缶詰や米・高野豆腐などの乾物だけでなく、普段食べている食品をローリングストックしていきましょう。

今の備蓄、本当に足りますか？
ご家庭に合った備蓄を
確認してみましょう！⇒



東京都「東京備蓄ナビ」

食物アレルギー
など食事に配慮
が必要な方は
2週間分備蓄を！

災害時は栄養バランスが崩れがちですが、日頃からバランスのとれた食事を心がけていると、ローリングストックしているもので無理なく
主食・主菜・副菜が揃えられます。まずは、日頃の食事から意識してみ
ましょう。



災害のための備蓄も、いつもの食事でも、大切なのは**主食・主菜・副菜**がそろった食事です

やってみよう！

バッククッキング

食材を耐熱性のポリ袋に入れて、湯煎で火を通す調理法です。

同時調理もでき、洗い物も減らせて便利！

バッククッキングについて詳しく紹介されています⇒



農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」

時短 & 非常時にも活かせる！



吹きこぼれを防止するため
余裕をもった大きな鍋を
使用するのがポイント

トイレの備えも

忘れずに！

トイレが使えなくて我慢していると、食べることも、水を飲むことも控えてしまいます。

水や食品だけでなく、災害用簡易トイレ等も備えましょう。

3人家族なら

105回分！

(1人1日5回×7日分)

参加してみませんか!?

親子で野菜を採って！料理を作って♪みんなで食べる♥盛りだくさんのイベント！

飲食店（ねりまの食育応援店）店主による、おすすめ料理のデモンストレーションもあります！！

日時：令和8年11月14日（土）9時30分～13時30分（予定）

場所：練馬区立高松みらいのはたけ（練馬区高松 2-23-17）

対象：練馬区在住の小学生親子（先着9組）

内容：①親子で収穫体験 ②収穫した野菜を使って、ねりまの食育応援店（店主）おすすめの食事作り ③皆で共食



詳しい内容は
区ホームページ
「ねりまの食育」から
ご覧ください →



【申込開始】令和8年10月1日（木）

※お申込みはこれまで高松みらいのはたけで実施している「ちゃんとごはん」に参加されたことのない方を対象としています。