～光が丘春の風小学校の保護者の方へ～　　令和８年 11 月号

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。

11月は糖尿病予防週間があります。国民健康・栄養調査では、10人に１人は糖尿病が疑われる状況です。練馬区健康実態調査の結果も踏まえ、毎日の「食」を振り返り、できることから改善してみませんか。ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、区ホームページから「健康相談」をご検索ください。

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
やってみよう！
◎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。

プラス　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：**厚揚げ焼き**
副菜：**野菜たっぷり汁**

電子レンジで簡単クッキングも
とりいれましょう

昼食

子供は学校で

11 月 30 日（月）の光が丘春の風小学校の献立

●ごはん
●牛乳
●キャベツたっぷりミートローフ
●切干大根とわかめのみそ汁
●果物（みかん）



≪栄養価≫　エネルギー：660kcal
たんぱく質：17.2%（エネルギー比）
脂　　質：29.5%（エネルギー比）

そのころ大人も

主食　**パンまたはパスタ**
主菜＋副菜＋乳製品
：**さば缶のイタリアン風**
副菜：**れんこんのグリル**
乳製品：**ヨーグルト**





さば缶のイタリアン風は、さばの水煮缶にトマト（缶）と、チーズをのせ、電子レンジで数分加熱する、パンやパスタにも合う手軽な一品です。

れんこんのグリルの
詳しいレシピはこちら

【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】

夕食

主食：**ご飯**
主菜：**魚の照り焼き**
副菜：**春菊の中華和え**
果物：**柿**

「春菊の中華和え」
旬の春菊は、生で食べることもできますが、熱を加えると量をたくさん食べられます。



春菊の中華和えの
詳しいレシピはこちら

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。

保護者の方への健康づくりメッセージ

11 月は「糖尿病予防週間（9～15 日)」がある月です

～糖尿病予防の食事～ 食後の血糖値を上げすぎない食事のポイント

糖尿病予防には、バランスのよい食事が基本です。血糖値は食後に上がりますが、急激に上げ過ぎないことが糖尿病予防につながります。日頃の食事を下記のポイントを確認し、見直してみませんか。

● 朝食も食べましょう

練馬区健康実態調査では、20～40 代男性の約３割、20 代女性の約２割に朝食を食べる習慣がみられませんでした。食事を１日３回に分けて食べることで、食べ過ぎや空腹時間が長くなることによる血糖値の急上昇を防ぎます。

詳しくは…
“ねりま健康ちゃんねる”をご覧ください

■朝食を抜いた場合の血糖値



● 主食・主菜・副菜をそろえて血糖コントロール

主食に、主菜や副菜を組み合わせると栄養バランスが整い、食後の血糖値の上昇をゆるやかにします。

※大人の食事の目安量とポイントは表面をご覧ください。



● 野菜食べていますか

国民健康・栄養調査（令和６年実施）では、野菜の平均摂取量は 258.7g で、年々減少し目標の 350g に約 100g 不足しています。***練馬区健康実態調査***（令和５年実施・区内在住の 20 歳以上の区民 3,000 人対象。健康意識や健康管理、食生活、運動習慣などについて、郵送・Web で回答）***では，平均 130g 程度と推定されており、練馬区民のかなりの野菜不足がうかがえます。***

野菜をとるとこんなメリットが！

野菜に含まれる食物繊維は、糖尿病予防はもちろん脂質代謝異常や高血圧などの生活習慣病予防に役立ちます。

野菜３５０ｇ

小鉢１つ分の野菜は70g(70g×５つ=350ｇ)



朝・昼・夕の３食に分けて食べることで、350ｇとりやすくなります。
いきなり 350g 食べることは大変でも、少しずつ増やしましょう。

お待ちしています！

詳細は区ホームページでご確認ください



令和８年度　練馬区食育推進講演会
「練馬の農から始める健康づくり～おいしい野菜はすぐそばに～」

野菜を食べることの大切さを学び、健康づくりにつながる食生活について考えてみませんか。

講師：第一部　日本栄養大学栄養学部教授　林　芙美氏
　　第二部　練馬区　白石好孝氏・練馬区都市農業課
日時：令和８年 12 月 15 日(火) 午後１時 30 分～3 時 30 分
会場：練馬区立区民・産業プラザ３F　Coconeri ホール

こちらからお申込みができます！
【申込期間】 11/11（水）～12/14（月）