

ねりまの家族の健康を応援します

平成30年11月号

光が丘夏の雲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。光が丘夏の雲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



11月19日（月）の給食【食育の日】

- ごはん
- 肉じゃが
- 元気豆
- 即席漬け
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー：574 kcal

たんぱく質：19.7g

光が丘夏の雲小学校 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袋程度）
【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て、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、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。

●あなたの体格指数(BMI)は？ ※BMI(25以上は「肥満」・18.5未満は「やせ」)

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

●あなたの適正体重は？ 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)

18.5未満
25以上は
注意!



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「食」を大切にして、適正体重の維持をしていきましょう!



光が丘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えます。

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

～子どもの食の自立を目指して～

子どもたちが「食」の自立をするための家庭の役割って？子どもが作る「弁当の日」の提唱者 竹下 和男氏より、子どもの食の自立と家庭の役割についてお話いただけます。

日時：平成30年12月7日(金)

午後2時～4時(午後1時30分会場)

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) 光が丘保健相談所 栄養担当係
Tel. 03-5997-7722