

ねりまの家族の健康を応援します

2016年6月号

上石神井北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。
 上石神井北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。

【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！】

子どもたちは？

昼食

学校で食べる



6月28日(火)の給食

- はいがごはん
- 揚げ出し豆腐
- どさんこ汁
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー: 610 kcal

たんぱく質: 23.3g

上石神井北小学校 栄養士作成



家族で食べる

朝食

- 主食: ご飯 (150~200g)
 主菜: 納豆
 副菜: 具だくさんみそ汁

夕食

- 主食: ご飯 (150~200g)
 主菜: 冷やししゃぶしゃぶ
 副菜1: 夏野菜の焼き浸し
 副菜2: トマト

裏面に
レシビが
あります。

ご飯を中心にして、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。

【主食】ご飯…必ず1膳(150g程度)は食べる

【主菜】1食に1品(魚なら1切れ、肉なら80g程度)で十分

【副菜】2皿(2とれとれ)以上の野菜料理

*3食のどこか、もしくは間食として牛乳1杯と果物
100g程度(りんごなら約1/2個分)をとりましょう。

ところで大人は？

外で食べる

昼食



今日はラーメンと
ライス。大盛りも無
料だしね。お腹もす
いてるし、ガッツリ
食べよう！



買って食べる



おいしそうなパン
屋さんのできたか
ら、今日は菓子パン
にしよう。2個は食
べられるわね。



これが昼食で大丈夫かしら…

《お答えします》

手軽でおいしく感じるかもしれませんが、このような食事は、炭水化物や脂肪のエネルギーに占める割合がとても高く、主菜や副菜(野菜)がほとんどありません。外食や中食(買ってきたもの)は便利ですが、何より野菜不足が心配です。

麺の大盛りはやめて野菜をトッピングしたり、ライスはお断りしましょう。また、菓子パンの場合は1個にして、ミネストローネスープや野菜サラダを買って、食べていただくことは可能でしょうか。

そして「朝食」を大切にしましょう。夕食で多めに作ったみそ汁や野菜スープ、切干大根やひじきの煮物、ピクルスなど作り置き野菜料理を活用しましょう。「朝食」を、たっぷり食べてからの活動開始がおすす
めです。「夏野菜の焼き浸し」は、作り置きに最適です。冷蔵庫で冷やして「朝食」にもいいですね。



【健康づくりのメッセージ】

主菜や副菜「主食」「主菜」「副菜(野菜)」を組み合わせた食事を1日3食をめざしましょう！
 ライフスタイルに合わせてできることから、さあ出発です。



《6月は食育月間です！》

この機会に食について考えてみませんか

～練馬区では、農地が身近にある練馬ならではの食育を推進するため、
食育実践ハンドブックを作成して食育事業に取り組んでいます～

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！より

おすすめのレシピを紹介します！

夏野菜の焼き浸し

【材料(2人分)】

かぼちゃ	1/10 個(70g)
ズッキーニ	1/3 本(50g)
なす	1 本
にんじん	1/2 本(50g)
ピーマン	1 個(40g)
サラダ油	大さじ1(12g)
酢	大さじ1(15g)
しょうゆ	大さじ1(18g)
酒	大さじ1(15g)
砂糖	少々(酸味を和らげるための隠し味程度)

【作り方】

- ① かぼちゃ、にんじんは 5mm 厚さの薄切り、ズッキーニ、なすは 1cm 厚さの斜め切りにする。ピーマンは大きめの乱切りにする。
- ② 調味料を合わせる。
- ③ ボウルに野菜を入れ、サラダ油をかけて手で野菜にまぶしつける。
- ④ 焼き網かグリルで両面を焼き、熱いうちに②につけ、冷めてから盛り付ける。

練馬区内の農地でこの時期収穫される野菜は、
キャベツ、じゃがいも、大根、
玉ねぎ、カブ、トマト、
きゅうり、人参、水菜、
いんげん、枝豆、小松菜
とうもろこしなどです。
身近な所で野菜の育ちが
見るすることができます。



干し野菜のすすめ 残り野菜もムダなく使いましょう

干し野菜は「たくさん取れる時期に保存して大事に食べる」食べ物を大切に
にする先人の知恵です。また、干し野菜は常備菜になります。災害時も
利用できますので、常備し日々使いながら入れ替えていきましょう。

練馬区食育実践ハンドブックには、干し野菜を使ったレシピも載っています。
使いかけの残り野菜をちょっと干して(セミドライ)、別の料理に使っ
てみると、新しい食感が楽しめます。

★「とれとれ」とは？

1とれとれは野菜料理1品(野菜70gくらい)のことで、
1日5とれとれ(5皿)分の野菜料理を食べると、1日に必要
な野菜350gを摂取することができます。

関保健相談所からのご案内

健診結果 気になりませんか？

- ◆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) ◇電話相談(随時)

講習会のお知らせ

保健相談所では食生活に関する講習会を実施しています。

「いざという時に役立つ日頃の食事と

我が家の備え」冊子・食と防災を使って

もしもの時 断水・停電・ガスがとまったら・・・

備えておくべきものは、家庭によって違います。

ビニール袋の中で米が炊ける！野菜が煮える！

一度経験しておく役立つ調理法なども紹介します。

日時：7月7日 午前10時～11時30分

場所：関保健相談 申し込み 問合わせ

(発行)

関保健相談所 栄養担当係 Tel.3929-5381

練馬区公式ホームページ

「ねりま」の食育



農地が身近にある「ねりま」ですと健康に暮
らしたい…ねりまならではの豊かな環境を大切
に、食事は楽しく、適量をバランスよくとるこ
とを実践できるように「ねりま」の食育をご活用
ください。

- ◆野菜たっぷりの健康的な食生活については
食育実践ハンドブック

「野菜とれとれ！1日5とれとれ」

- ◆ふだんの健康づくりと災害時の食の備えについては
リーフレット「いざという時の食に備えて」

他にも…

野菜レシピ、講習会など、
食育に関する情報をご紹介します。

