

ねりまの家族の健康を応援します

2017年2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

学校で給食を食べる

昼食



2月28日(火)の給食

はいがごはん
 かつおでんぶ
 タレカツ
 スキー汁
 牛乳

栄養価

エネルギー：668kcal

たんぱく質：36.1g

上石神井北小学校 栄養士作成



家族で食べる

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。

朝食

主食：ご飯(150~200g)
 主菜：目玉焼き
 副菜：具だくさんみそ汁

夕食

主食：ご飯(150~200g)
 主菜：厚揚げの網焼き
 副菜1：小松菜と豚肉の炒め煮
 副菜2：白菜とにんじんのわさび和え

【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】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。

平成27年「国民健康・栄養調査」の結果が公表されました



若い世代ほど栄養バランスに課題！？

副菜

主菜



主食

平成27年調査は、毎年実施している基本項目に加え、重点項目として栄養バランスのとれた食事等、社会環境の整備の状況についても把握しました。

「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べる事が「ほとんど毎日」の割合は、男性47.6%、女性52.7%。年代別にみると男女ともに若い世代ほどその割合が低い傾向。主食・主菜・副菜のうち、組み合わせて食べられないものは男女とも「副菜」が最も高く、それぞれ76.7%、74.0%であり、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度にかかわらず同様の傾向。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が高いものほど、炭水化物、たんぱく質および野菜の摂取状況が食事摂取基準などの目標とされる量に合致していると評価されるものの割合が有意に高い」ことが報告されました。

これならできそう！ 主食・主菜・副菜をそろえた昼食の例はコチラをご覧ください

大人の昼食は？

主菜・副菜をプラス

主菜・副菜をプラス

今日はおにぎり(主食)だけで済ませるつもりだったけど、やっぱりバランスは大事！
 コンビニでおでんのちくわ(主菜)とこんにゃく、大根(副菜)を買って追加しようかな？



寒いので、温かいうどん(主食)にしよう。
 そうそう！冷蔵庫の卵(主菜)とネギ、青菜やきのこ(副菜)も入れて食べよう！！



次の世代に伝えたい…野菜たっぷり健康的な食生活

「ご飯を中心とし、だしの味を生かした一汁三菜の献立」

シンプルだけど、これが健康的な日本型の食事。
次の世代を担う子供たちが健康な大人になれるように、
旬の野菜がたっぷり入った、本物の味がする日本型の食事の美味しさを、
そして我が家の味、地域の食文化を次の世代に伝えましょう。

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しています
詳しくは食育実践ハンドブックをご覧ください



練馬区食育実践ハンドブック
ちょっと昔の
ね・り・まの食卓

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！



練馬区内の農地で2月・3月に収穫される野菜は、
ネギ・小松菜・ほうれん草
などです。



練馬の畑は今ちょうど『端境期』
寒い冬は野菜の種類も少なくなります。切干大根や
ひじき、わかめなど乾物も活用して、副菜（野菜、
海藻、きのこ）を補いましょう。



今月のおススメ副菜（野菜）レシピ

小松菜と豚肉の炒め煮

【材料2人分】

| | |
|--------|--------------|
| 小松菜 | 1束(280g) |
| 豚もも赤身肉 | 100g |
| 油 | 大さじ1弱(10g) |
| 塩 | 小さじ1/3(1.5g) |
| 砂糖 | 小さじ2強(7g) |
| しょうゆ | 大さじ1弱(15g) |
| 酒 | 大さじ1(15g) |



【作り方】

豚肉は3cm幅に切る。
小松菜はよく洗い、根
を切り落として3~5cm
長さに切る。
フライパンに油を熱し
て、豚肉を加え、塩を
振って強火で炒める。
肉の色が変わったら残
りの調味料を加え、
の小松菜を加え軽く混
ぜ、蓋をして中火で1
~2分加熱する。

はりはり漬

【材料2人分】

| | |
|------|------------|
| 切干大根 | 20g |
| 人参 | 1/6本(20g) |
| きゅうり | 1/2本弱(40g) |
| 昆布 | 3cmくらい |
| 砂 | 大さじ1/3(6g) |
| 酢 | 小さじ1強(6g) |
| 塩 | 少々(0.4g) |
| しょうゆ | 小さじ1弱(5g) |

作り置きする時はきゅうりを入れると色が変わるので、きゅうりを抜いた
レシピで作る。

【作り方】

切干大根は洗い、水に
つけて戻し、食べやすい
長さに切って、好みの硬
さにゆでる。
人参・きゅうりはせん切
りにして、人参はさっと
ゆでる。
昆布ははさみで細く切る
調味料を混ぜ、
の野菜を和える



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）

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」ですずっと健康に暮
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。



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！」

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。

出張講習会のご案内



無料です

保護者の方のグループや町内会の集まりの場所
で、商店会のイベントや、事業主の方には従業員
の方向けになどに、ご家族の健康づくりを応援す
るために、保健相談所の管理栄養士等が出張（ま
たは関係保健相談所で）講習をいたします。

テーマは、「健康づくりと和食」、「防災と食事」
「健康診断の結果と食事」など、ご希望によって
ご用意いたします。ぜひお問い合わせください。

（発行）（問い合わせ）

関係保健相談所 栄養担当係 3929-5381