

# ねりまの家族の健康を応援します

2017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

学校で給食を食べる

昼食



### 6月30日(金)の給食

ごはん  
 いかの更紗揚げ  
 かぶのみそ汁  
 蒸しとうもろこし  
 牛乳

栄養価

エネルギー：640kcal

たんぱく質：28.6g

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：納豆  
 副菜：具だくさんみそ汁

夕食

主食：ご飯(150~200g)  
 主菜：鶏の照り焼き  
 副菜1：きゃべつのだし浸し  
 副菜2：かぶとかぶの葉の甘酢漬け

【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)  
 【副菜】1~2皿の野菜料理を食べる。1日5皿

パンの場合は6枚切り食パン1.5枚  
 具だくさん味噌汁を、具だくさんスープに  
 麺の場合はゆで麺、1袋位の量です。

\*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。

## 今月のおススメ副菜(野菜)レシピ

油を多く使った主菜の日は油を使ってない副菜の組合せ

### きゃべつのだし浸し

【材料 約5食分】

キャベツ 1/2個(400g)  
 だし汁 カップ3  
 酢 大さじ3(45g)  
 薄口しょうゆ 大さじ2(30g)  
 塩 小さじ1(6g)  
 砂糖 大さじ1と1/2(13.5g)  
 薄口しょうゆの方が色がきれいに、仕上がりますが濃い口しょうゆの場合は  
 【しょうゆ大さじ1+塩小さじ1と1/2】

【作り方】

キャベツは1枚ずつ葉をはがし、沸騰したお湯に1枚ずつ入れて2~3秒ゆで、ざるに広げて粗熱を取り、細切りにする。調味料を合わせ、1を浸す

汁ごと冷蔵庫で常備菜に...。(1週間くらいが目安)

### 玉ねぎの田楽

【材料 2人分】

玉ねぎ 1個(140g)  
 甘みそ  
 [ みそ 小さじ1(6g)  
 砂糖 小さじ1(3g)

【作り方】

玉ねぎは1cmの厚さの輪切りにする。(バラバラにならないように切る。)  
 みそと砂糖をよく混ぜておく。  
 オープントースターに玉ねぎを並べ甘みそを塗って6~7分焼く

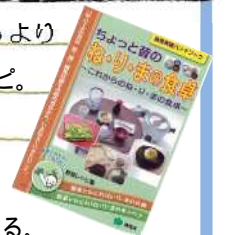
甘みそが塗りにくい時は、少量の酒またはだしでのばしてOK



ちょっと昔のね・り・まの食卓 P.25より

練馬産キャベツがとれる6月おすすめレシピ。

さっぱり！ノンオイルの作り置き野菜料理。



野菜とれとれ！1日5とれとれ！P.9より

新玉ねぎで作るとトーストを焼くのと、

同じくらいの時間でできます。



冊子のPDFは裏面のQRコードから！携帯電話からでもご覧いただけます。

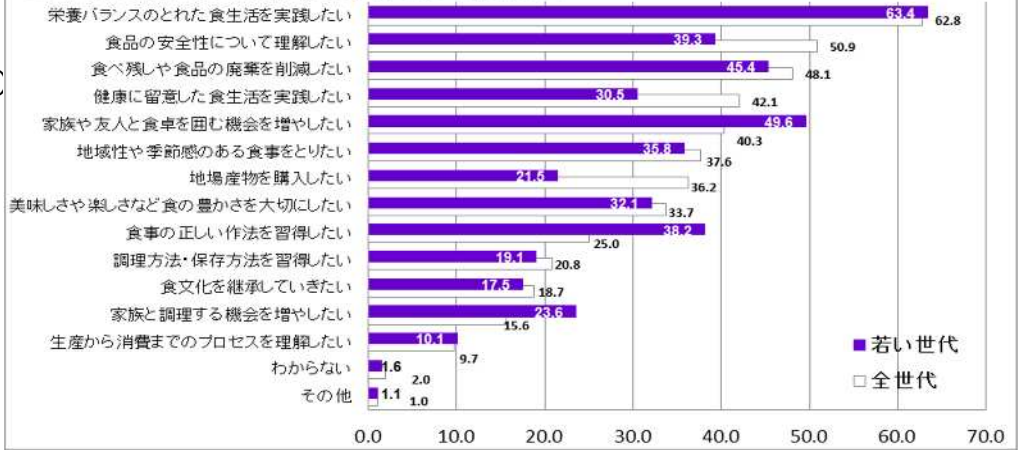


今年度もこのリーフレット「ねりまの家族の健康を応援します」年4回お届けします。子育てに、お仕事にお忙しいみなさまの健康づくりのために、毎日の生活に役立つ食に関する情報を発信していきます。

## ～食育に関心ありますか？～

平成27年度の食育白書（農林水産省）によると、食育に関心があると回答した人は4人に3人（75.0%）と平成23年度と同白書の70.5%と比べても高くなっています。また、栄養バランス等に配慮した食生活（主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上、「ほぼ毎日」ある）を送っている人の割合も50.2%から57.7%と増えてきています。

### ●今後の食生活で特に力を入れたい食育内容



資料：内閣府「食育に関する意識調査」(平成27年10月)

しかし若い世代では、栄養バランス等に配慮した食生活の実践状況が約4割と、全世代の中で一番低い傾向にあります。今後の食生活で力を入れたい食育の内容については、全世代、若い世代ともに半数以上が「栄養バランスのとれた食生活を実践したい」となっています。栄養バランスに配慮した食生活の実践状況が良い人ほど健康状態の自己評価が高い傾向にあります。

## これからも元気で子育てや仕事を続けるために

【主食】【副菜】【主菜】がそろった食事を1日3回食べていますか？

野菜料理を1日5皿食べていますか？

チェック  してみましょう

【主食】【副菜】【主菜】そろった食事は

主食



主菜  
(たんぱく質の多いおかず)



副菜  
(野菜)



+

+

=




栄養バランスがとりやすくなります

## 関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

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



健康相談<予約制>・電話相談<随時>

保健師・管理栄養士・歯科衛生士が健康づくりのご相談にのります

(発行)

関健相談所 栄養担当係  
3929-5381