

ねりまの家族の健康を応援します

2018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。

子どもたちは

学校で給食を食べる

昼食



2月21日(水)の給食

ごまご飯
ぶりの照り焼き
チゲ汁
牛乳

栄養価

エネルギー: 641kcal

たんぱく質: 29.0g

上石神井北小学校 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!】

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。



家族で食べる

朝食

主食: ご飯(150~200g)

主菜: 目玉焼き

副菜: 野菜たっぷりみそ汁

夕食

主食: ご飯(150~200g)

主菜 + 副菜 1: 大根と鶏肉の五目煮

副菜 2: キャベツと油揚げのごま酢あえ

【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)
【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、
具たくさん味噌汁を、具たくさんスープに
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。

今月のおススメ野菜たっぷり主菜

食育実践ハンドブック「野菜とれとれ!ねりまの食卓」P.24より

大根と鶏肉の五目煮

【材料 4人分】

大根 1/3本
にんじん 小1本
しいたけ 4枚
こんにゃく 1/2枚
鶏もも肉 1枚
油 大さじ2(18g)
だし汁 適宜
砂糖 小さじ2(6g)
みりん 大さじ1(18g)
塩 小さじ2/5(2g)
しょうゆ 大さじ2(36g)

【作り方】

野菜はそれぞれ乱切りにする。
こんにゃくは野菜に合わせて切り、下ゆです。
鶏肉はひと口大に切る。
鍋に油を熱して鶏肉を炒め、にんじん、大根、しいたけとを加えて炒め、ひたひたになるまでだし汁を加え、煮立ったらアクを取って煮る。
野菜に火が通ったら調味料を加え、煮含める。

大根がおいしい季節です。生でも、炒めても、ゆでても、煮ても、どんな料理にも合う万能野菜です。旬の野菜はいろいろな料理にして毎日たっぷり食べましょう!



大根がたくさん手に入ったら...

自家製 切干大根

大根はきれいに洗って、皮付きのまま大めのせん切りにし、ざるに広げて天日干しで乾かす。空気が乾燥するこの時期がおススメ。天気が良くて風があれば1~2日程度、作る量にもよるが1週間程度で完成。よく乾いたら、密封できるビニール袋に入れて保存する。

大根1本で100~150gくらいの切干大根ができる

南蛮漬け

食育実践ハンドブック「ちょっと昔のねりまの食卓~これからのねりまの食卓」P.23より
あと1品欲しい時の常備菜に。小鉢1杯の1とれとれ!

【作り方】切干大根 20g は水でよく洗って好みの固さにゆで、水気を切って食べやすい長さに切る。漬け汁(赤唐辛子少々・酢大さじ1(15g)・酒大さじ1(15g)・しょうゆ大さじ1/2(8g)・砂糖大さじ1/2(5g)・塩少々)を合わせ、ひと煮立ちさせて漬け込む。



冊子のPDFは裏面のQRコードから!携帯電話からでもご覧になれます。

「栄養成分表示」のことを知って、あなたの食生活に活用してみましょう

健康や栄養を考えて食事をするときを目安となるのが、まずは主食・主菜・副菜という料理をそろえること。また、「栄養成分表示」なども参考にできます。


健康的な身体作りには、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルといった栄養素を過不足ないように組み合わせることが大切といわれています。

食品や料理を見ただけでは、どのくらい栄養成分が含まれているかわかりません。右の図のように、主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面を始め、見た目もバランスの良い食事になります。

時には、外食や市販のお弁当を食べることもあるでしょう。そんな時には「栄養成分表示」を参考にし、自分に合った食品を選びましょう。


30～40才代女性の1食のおよそのめやす量

主菜
豚肉の生姜焼き(豚肉 80g)




副菜2
野菜のつけ合わせ(70g)

主食
ごはん 150g



副菜1
野菜たっぷりみそ汁
(野菜 70g)



【エネルギー量および栄養素量】
 熱量(エネルギー量) 587kcal
 たんぱく質 24.5g
 脂質 19.7g
 炭水化物 75.2g
 食塩相当量 2.4g

「栄養成分表示」をどう活用すればいいの？

スーパーやコンビニなどに並ぶたくさんの商品の中から、自分の健康や栄養を考えて食品を選ぶとき、商品に添付してある「栄養成分表示」が、ひとつの目安となります。また、お弁当の栄養成分表示をみることで、普段の食事を作る際の参考にもなります。揚げ物やマヨネーズ・ドレッシングの油が重なると、ご飯が少なくてもエネルギーが高くなることに気づいたり、お菓子や飲料のエネルギーが高くてびっくりした体験をされた方もいらっしゃるでしょう。栄養成分表示を活用して、賢く食品を選択する力を身につけたいですね。

今日の昼食はコンビニでお弁当。「ダイエットも必要だったし、健診で揚げ物を控えるように注意されたな。どれどれ表示をみると、脂質が低くてエネルギーもあまり高くないA弁当にしよう。



市販のドレッシングいろいろあるな。好きなのはAとBだけど、食塩をとりすぎるから「食塩相当量」を確認してみようかな。食塩は、Bのノンオイルの方がAのオイル入りに比べて多いのね。



栄養成分表示 (390g 当たり)	
エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.1g

B 弁当

栄養成分表示 (420g 当たり)	
エネルギー	829kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	32.2g
炭水化物	114.5g
食塩相当量	2.9g

A



栄養成分表示 (150ml 当たり)	
エネルギー	720kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	92.4g
炭水化物	16.2g
食塩相当量	3.6g

B



栄養成分表示 (150ml 当たり)	
エネルギー	144kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	0.0g
炭水化物	32.4g
食塩相当量	10.2g

栄養成分表示を詳しくお知りになりたい方は、消費者庁ホームページをご覧ください。

「栄養成分表示を活用しよう」リンク先 → http://www.caa.go.jp/foods/pdf/foods_161004_0003.pdf



関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 をご覧ください



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)

関保健相談所 栄養担当係
3929-5381