

# ねりまの家族の健康を応援します

2019年2月号

## 北原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。北原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25日(月)の給食

- 牛乳
- ごはん
- ししゃものカレー揚げ
- 生揚げのみそ汁
- 酢のもの

#### 《栄養価》

エネルギー：588kcal

たんぱく質：22.8g

北原小学校 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：ごはん(150~200g)  
主菜：卵と小松菜の炒め物  
副菜：ゆでキャベツの  
おかか和え

夕食

主食：ごはん(150~200g)  
主菜、副菜1：豚肉のしょうが焼き  
野菜の付け合わせ  
副菜2：煮なます

【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】 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



## 今月のおススメ副菜 のご紹介！

食育実践ハンドブック 「野菜とれとれ!1日5とれとれ!」P.13より

### 煮なます

煮なますは、下煮した材料を和えることで、ひと手間かけたおいしさがあります。その分、豚肉のしょうが焼きは手早く仕上げ、冷蔵庫の野菜を添えて…

#### 【材料 2人分】

大根 中1/15本(60g)  
にんじん 中1/8本(20g)塩少々  
しいたけ 1個(10g)  
しらたき 1/4個(50g)  
油揚げ 1/3枚10g  
しょうゆ 小さじ1/2(1.5g)  
砂糖 小さじ1/2(1.5g)  
だし汁 少々  
A 酢 小さじ1強(6g)  
塩 少々  
砂糖 小さじ1/2(1.5g)

#### 【作り方】

- ①大根、にんじんはせん切りにして、軽く塩を振り、しんなりしたら水気を絞る。
- ②しらたきは下ゆでし、食べやすい長さに切り、しいたけは軸を取って薄切りにする。
- ③油揚げは油抜きをしてせん切りにする。
- ④②③を鍋に入れ、しょうゆ、砂糖、だし汁で煮からめ、冷ましておく。
- ⑤Aを合わせ①と④を和える。

冊子のPDFは裏面のQRコードで携帯電話からでもご覧になれます





～毎年2月は、全国生活習慣病予防月間です～

## 野菜たっぷり、具だくさんの汁物のすすめ

23区で農地が一番多い練馬区。健康に過ごすためにとりたい野菜は1日350g以上です。季節の野菜をたっぷり入れた汁物は、野菜からのうまみで美味しく、寒い冬には体が温まります。

### みそ汁で季節を感じよう！春夏秋冬

春

きぬさや  
キャベツ  
じゃが芋 など



夏

なす、いんげん、  
かぼちゃ など



秋

キャベツ、きのこ、  
ねぎ 里いも  
など



冬

大根、白菜、  
ごぼう など



また、みそ汁は1杯で約1.6g食塩が入ります。生活習慣病を予防するには、1日の食塩摂取量は、成人男性は8g未満、成人女性は7g未満(日本人の食事摂取基準(2015年版))です。みそ汁に季節の野菜を沢山入れることで、汁の量が減り、食塩も少なくなります。また、野菜から食物繊維やカリウムやビタミンをとることができます。特に医師の指示がない場合、汁物は1日に1回をめやすにとることをおすすめしています。

旬の野菜がたっぷり入った基本の食事「主食・主菜・副菜」を、自分や家族の健康のために作って食べることで、家族そろって健康に過ごし、次の世代にも健康的な食生活を伝えていきましょう。

## 石神井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)

石神井保健相談所 栄養担当係  
TEL 3996-0634