

# ねりまの家族の健康を応援します

2015年9月号

大泉第三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。大泉第三小学校にご協力をいただき、食事をテーマにした健康づくりのメッセージをお届けします。\*このお知らせは、小学校のホームページのからもご覧になれます。

- ごはん
- 和風塩麹ハンバーグ
- じゃこかかサラダ
- みそしる ●牛乳

《栄養価》  
エネルギー: 611 kcal  
たんぱく質: 27.8g

9月17日(木)

大泉第三小学校 栄養士作成



子どもに人気のハンバーグに豆腐を入れて作ります。お米の栄養素は大豆と一緒にとることで、より体に吸収されやすくなります。

## 朝食

朝食の副菜の定番はやっぱり野菜たっぷりのみそ汁!

- 主食: ご飯  
主菜: 納豆 (または目玉焼き)  
副菜: 野菜たっぷりみそ汁



エネルギー: 313~481kcal たんぱく質: 12.9~15.4g

## 夕食

- 主食: ご飯 (少なめ1膳~多め)  
主菜: さんまの塩焼き  
副菜1: なすとみょうがの卵とし  
副菜2: 切干大根の松前漬け 常備菜

エネルギー: 497~727kcal たんぱく質: 21.6~27.8g

※上記の朝食・夕食は、保護者の方が昼食に、一般的な定食(800kcal 前後)を摂取した設定で献立を作成しました。

年齢・性別・身体活動に合わせて主食・主菜の量を調節します。

※3食のどこかもしくは、間食として牛乳1杯と果物をとりましょう。

## 練馬区食育実践ハンドブックから... おすすめのレシピを紹介します!

### 野菜とれとれ! 1日5とれとれ! より



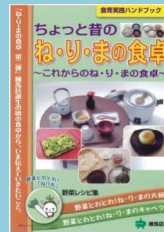
#### なすとみょうがの卵とし

- 【材料(4人分)】  
なす 4本(280g)  
みょうが 2~4本  
だし汁 200ml  
しょうゆ 小さじ4  
みりん 小さじ2  
卵 2個
- 【作り方】  
① なすはへたを落とし、縦半分にして斜め薄切りにし、水にさらす。  
② みょうがは縦半分にして、斜め薄切りにする。  
③ 鍋にだし汁と調味料を入れ、水気を切ったなすを入れて3~4分煮る。  
④ みょうがを加えて溶き卵を回し入れ、火が通るまで煮る。  
\*好みに青じそのせん切りを天盛りにする。



練馬区内の農地でこの時期収穫される野菜は、なす・小松菜・オクラ・ほうれん草などです。

### ちょっと昔のね・り・まの食卓 ~これからのね・り・まの食卓~ より



#### 切干大根の松前漬け

- 【材料(作りやすい分量)】  
切干大根(乾) 20g  
切り昆布(乾) 10g  
にんじん 1/4本(25g)  
◆漬け汁  
水 100cc  
しょうゆ 大さじ1と1/2  
みりん 大さじ1  
酒 大さじ1
- 【作り方】  
① 切干大根は水でよく洗って好みの硬さに茹で、水気を切って食べやすく切る。  
② 切り昆布は洗って短く切る。  
③ にんじんは3~4cmのせん切りにする。  
④ 漬け汁を合わせてひと煮立ちさせ、冷ましてから①②③を漬ける。

### 昆布とかつお節の混合だし

## 和食のよさ、だしのおいしさを、次の世代の子供たちに伝えましょう

- 【材料】  
水 3カップ(600ml)  
昆布 5g~  
かつお節 10g~
- 【作り方】  
① 昆布はぬらしたペーパータオルで軽くふき、水につける。(30分以上~一晩)  
② 鍋に1を入れ弱火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出し、かつお節を一気に加えて手早く箸でほぐし、ぐらっと沸いたら火を止めてこす。(一番だし)