

# ねりまの家族の健康を応援します

2016年2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。

- ご飯
- 魚のゆずみそだれ
- 磯香和え
- 豚汁 ●牛乳

《栄養価》  
エネルギー:604 kcal  
たんぱく質:26.7

2月19日(金)

大泉第三小学校 栄養士作成



寒い冬に食べたくなる豚汁は具をいっぱいにする事で、立派なおかずになります。野菜や芋を多めにする事で、食物繊維やビタミンCがとれます。

## 朝食

朝食に野菜たっぷりのみそ汁！寒い朝には体が温まります。

- 主食：ご飯 (150~200g)  
主菜：納豆  
副菜：野菜たっぷりのみそ汁



エネルギー:377~461kcal たんぱく質:12.8~14.0g

## 夕食

- 主食：ご飯 (150~200g)  
主菜：鶏肉 (100g) の照り焼き  
副菜1：大根のステーキ風  
副菜2：キャベツの甘酢漬け

エネルギー:642~726kcal たんぱく質:22.8~24.0g

※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



#### 大根のステーキ風

##### 【材料(2人分)】

- 大根 2cm厚さの輪切り 4枚 (420g)  
油 小さじ2 (8g)  
昆布 10cm  
とろろ昆布 10g  
ゆずこしょう 適量

##### 【作り方】

- ① 大根は2cm厚さの輪切りにし、鍋にひたひたの水、昆布を入れ、弱火で約20分間ゆでる。(裏側に隠し包丁を入れ、電子レンジで3分程度、加熱してもよい。)
- ② フライパンに油を熱し、水気をふいた大根を入れ、両面に焼き色がつくまで焼き、塩少々をふる。  
\* 好みで大根おろし、ゆずこしょう、小ねぎ、とろろ昆布等をそえる。  
\* ごま油で焼いてもおいしい。

### 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

#### キャベツの甘酢漬け

##### 【作り方】

- ① キャベツは3cmの角切り、きゅうりは縦4等分で3cmの長さ、かぶは皮をむき、6等分のくし切りにする
- ② にんじん3cm長さの厚めの短冊切りで硬めにゆでる。
- ③ ボウルに野菜を入れ、塩をしてしばらくおき、水気を絞る。
- ④ 調味料を合わせて火にかけ、冷ましてから③を漬ける。

##### 【材料(作りやすい分量)】

- キャベツ 3枚 (240g)  
きゅうり 1本 (100g)  
かぶ 1個 (80g)  
にんじん 1/3本 (30g) (セロリ 1/2本)  
塩 小さじ1弱  
砂糖 大さじ1と1/2  
酢 大さじ3  
油 大さじ1/2

★今回は、夕食の副菜1・2の作り方を掲載します。

1とれとれの、1は野菜料理1品(野菜70gくらい)のことで。

1日5品の野菜料理を食べると、1日に必要な野菜350gを摂取することができます。

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

