

# ねりまの家族の健康を応援します

2017年11月号

大泉第四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。  
大泉第四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



### 11月21日(火)の給食

- 鶏飯
- 胡麻ドレッシングサラダ
- 大学芋
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー:675kcal

たんぱく質:23.5g

大泉第四小学校 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

朝食

主食:ご飯(150~200g)  
主菜:卵と小松菜の炒め物  
副菜:大根漬け

夕食

主食:ご飯(150~200g)  
主菜:魚の塩焼き  
副菜1:芋煮風汁  
副菜2:ほうれん草のおひたし

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。

【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

\*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

### 芋煮風汁(山形県庄内地域)

【材料 4人分】

里芋 中6個 板こんにやく 小1枚

だし汁

ささがきごぼう 50g 椎茸 4枚

豚肉(こま切れ) 100g

長ねぎ 1本

厚揚げ 1/2枚

味噌適宜

芋煮汁は、主に里芋を使います。地域によって牛肉や豚肉、味付けもしょうゆ味やみそ味、具材もごぼうや大根、人参、きのこ類、油揚げや豆腐など入れるものなど様々な種類があります。

多めに作って、翌日の朝食に食べてもよいでしょう。

寒い時期に体の温まるおかずです。

【作り方】

- ① 里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切る。こんにやくは1口大に手でちぎる。
- ② 鍋にだし汁を入れ①とささがきごぼうを入れて煮る。里芋が少しやわらかくなったら、豚肉、椎茸を入れてアクをとりながら煮る。
- ③ 最後に、斜め切りにした長ねぎと一口大に切った厚揚げを入れて、ひと煮立ちしたら、味噌を入れて味を整える。

前の晩に作り置きおかずです

### 大根漬け

大根・砂糖・塩・酢・(昆布) 食育実践ハンドブック野菜とれとれ! 1日5とれとれ! P16より

【作り方】大根は皮をむき、食べやすい大きさに切って、調味料に漬ける。(保存袋が便利)

半日から1日で漬かる。調味料の代わりに塩昆布でもできます。

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。

