

ねりまの家族の健康を応援します

2018年2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



2月28日(水)の給食

- ご飯
- 魚のんにくみそ焼き
- 野菜の梅のり和え
- けんちん汁
- 牛乳

《栄養価》
エネルギー:611kcal
たんぱく質:29.9g

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!】

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)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!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】

- ① 野菜はそれぞれ乱切りにする。
- ② こんにゃくは野菜に合わせて切り、下ゆでする。
- ③ 鶏肉はひと口大に切る。
- ④ 鍋に油を熱して鶏肉を炒め、にんじん、大根、しいたけと②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。
- ⑤ 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。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!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。

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、皮付きのまま太めのせん切りにし、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 ちよつ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。



スーパーやコンビニでも...


「栄養成分表示」を活用して上手に食品を選びましょう

もちろん！健康的な食事の基本は、主食・主菜・副菜のそろった食事ですが...

右は、30～40歳女性の1食のおよその目安量です。ごはん(主食)と豚肉の生姜焼き(主菜)付け合わせの野菜(副菜)、そして野菜たっぷりのみそ汁(副菜)の献立です。これは、1日の必要なエネルギー量、栄養素量の約1/3がとれており、バランスのよい献立であることがわかります。

主食・主菜・副菜のそろった食事を1日3回作って食べるのが理想ですが、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。そんな時こそ「栄養成分表示」を活用して、自分に合った食品を選びましょう。

主菜
豚肉の生姜焼き(豚肉 80g野菜の付け合わせ 70g)



主食
ごはん 150g

副菜
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。気になるお弁当AとB、どっちにしようかな？ そうですね「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り高くないA弁当にしようかな。



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、食塩はとりすぎてるから「食塩相当量」を確認してみようかな。ノンオイルは炭水化物や食塩が意外に多いのね。市販のカップスープやカップ味噌汁にも栄養成分が表示されているのね。



| | |
|------------------|---------|
| 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 |



| | |
|------------------|---------|
| 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 |



| | |
|-------------------|---------|
| 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 |



| | |
|-------------------|---------|
| 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



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)

大泉保健相談所 栄養担当係

TEL03-3921-0217