

ねりまの家族の健康を応援します

2014年9月号

大泉東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。大泉東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、大泉東小学校ホームページからもご覧になれます。

- ご飯
- さんまのかば焼き風
- 五色あえ
- なすとじゃがいもと小松菜のみそ汁 ●牛乳

《栄養価》

エネルギー:668kcal
たんぱく質:23.3g

9月12日(金)

大泉東小学校 栄養士作成

9月12日(金)の学校給食献立に合わせた健康的な3食のとり方の一例をご紹介します。



朝食

副菜として、だしをとってたっぷり野菜をいれた汁物もおすすめてです。

- 主食:** ご飯
主菜: 卵焼き (または納豆)
副菜: 干しなすの炒め煮

エネルギー:320~488kcal たんぱく質:9.7~12.2g

夕食

- 主食:** ご飯 (少なめ1膳~多め)
主菜: 豚肉の照り焼き
副菜: きのこと小松菜の炒め物
副菜: さつまいもと切り昆布の煮物

エネルギー:594~813kcal たんぱく質:21.6~27.6g

※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。
※ご家族の方は、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。



おすすめのレシピを紹介します!

干しなすの炒め煮

- 【材料(4人分)】
- なす 4個(280g)
 - 油 少々
 - しょうゆ 小さじ1
 - みりん 大さじ1
 - だし汁 適宜



旬の野菜を食べよう!

- 【作り方】
(干し野菜を作る)
なすは大きめの乱切りにして、半日天日で干す(セミドライ)。

フライパンに油を熱し、なすを焼き付け軽く焦げ目をつける。だし汁、しょうゆ、みりんを加え軽くひと煮立ちさせる。

豚肉の照り焼き

- 【材料(4人分)】
- | | |
|--------|--------------|
| 豚肉肩ロース | 4切れ(80~100g) |
| A [酒 | 小さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 油 | 大さじ1 |
| B [酒 | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ3 |
| しょうゆ | 大さじ3 |

【作り方】

1. 豚肉は3~4か所切れ目つけてから、バットに入れて、Aの下味をつけ30分ほどおく。
2. フライパンに油を熱し、豚肉の汁気をとって焼く。裏返して焼き色がついたら、弱火で2~3分ほど焼く。Bの調味料を加え、豚肉に絡める。

さつまいもと切り昆布の煮物

- | | |
|-----------------|---|
| 【材料(4人分)】 | 【作り方】 |
| さつまいも 中1本(240g) | 1. 切り昆布は水でよく洗い、水につけて戻す。 |
| 切り昆布(乾) 20g | 2. さつまいもは皮つきのままよく洗い、細ければ輪切り、太ければ半月切りにする。 |
| だし汁 200ml~ | 3. 鍋にさつまいも、戻した切り昆布を入れ、ひたひたになるまでだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら調味料を加えて弱火で煮含める。 |
| 砂糖 小さじ4 | |
| しょうゆ 小さじ2 | |
| 酒 少々 | |



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

★練馬区食育実践ハンドブック「野菜とれとれ! 1日5とれとれ!」から、季節に合わせた野菜の副菜料理をご紹介します。今回は、朝食と夕食の副菜の作り方を掲載します。