

ねりまの家族の健康を応援します

2015年2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。

- ごはん
- 小松菜のたまご焼き
- 豆入りおひたし
- とり汁
- 牛乳

《栄養価》
エネルギー:638kcal
たんぱく質:26.9g

2月17日(火)

大泉東小学校 栄養士作成



2月17日(火)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

寒い朝には、野菜たっぷりの、だしをきかせた汁物もおすすめてです。

- 主食:** ご飯
主菜: 納豆
副菜: 白菜と油揚げの煮浸し

エネルギー:397~481kcal たんぱく質:12.8~14.0g

夕食

- 主食:** ご飯 (少なめ1膳~多め)
主菜: ぶりのみそ照り焼き (80g)
副菜1: 大根のステーキ風
副菜2: ほうれん草のおかか和え

エネルギー:610~694kcal たんぱく質:26.6~27.8g

※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。

おすすめのレシピを紹介します!

大根のステーキ風

- 【材料(4人分)】
大根 小1本 (840g)
油 大さじ1と1/3 (16g)
昆布 20cm
塩 少々

【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分ゆでる。(裏側に隠し包丁を入れ、電子レンジで約3分程度、加熱してもよい。)
2. フライパンに油を熱し、水気を拭いた大根を入れ、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、とろろ昆布をそえる。
※ごま油で焼いてもおいしい。

白菜と油揚げの煮浸し

- 【材料(4人分)】
白菜 1/4株 (560g)
油揚げ 1枚(25g)
だし汁 1カップ (200ml)
酒 大さじ2(30g)
しょうゆ 大さじ1と1/3 (24g)
塩 少々

【作り方】

1. 白菜は縦半分に切ってから3~4cm長さのざく切りにする。
 2. 油揚げは油抜きし、短冊切りにする。
 3. 鍋にだし汁、調味料を入れ、白菜、油揚げを入れて煮る。
- ※あれば、ゆずの皮のせん切りをのせる。



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

★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、朝食の副菜と、夕食の副菜1の作り方を掲載します。

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、次の世代の子ども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~一晚)
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)