

ねりまの家族の健康を応援します

2013年6月号

大泉南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。大泉南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。

中華丼
はるさめスープ
果物
牛乳

栄養価
エネルギー: 654kcal
たんぱく質: 23.7g

6月26日(水)

大泉南小学校 栄養士作成

6月26日(水)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

ご飯
納豆(または目玉焼き)
野菜たっぷりみそ汁
焼き海苔

~ポイント
忙しい朝に野菜たっぷりの汁物はいかが?
和風なら味噌汁、洋風ならポトフ、トマトスープなどお好みの味付けで。

エネルギー: 401~569kcal たんぱく質: 15.0~17.5g

夕食

主食: ご飯(少なめ1膳~多め)
主菜: かつおの漬け焼き(70g~90g)
副菜1(付け合せ): ゴーヤの和風サラダ
副菜2: 新じゃが芋のうま煮

エネルギー: 537~727kcal たんぱく質: 26.6~34.2g

上記の朝食・夕食は、保護者の方が昼食で一般的な定食(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食のどこかで牛乳1杯と果物をとみましょう。

おすすめのレシピを紹介します!

新じゃが芋のうま煮

【材料(4人分)】
新じゃが芋 小1袋(400g)
だし汁 1カップ
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ1と1/2

【作り方】
新じゃが芋は皮ごときれいに水洗いし、半分または4つに切る。
鍋にだし汁、調味料、新じゃが芋を入れて強火にかけ、煮立ってきたら落としぶたをし、中火~弱火で新じゃが芋がやわらかくなるまで煮る。
煮汁が少なくなったら火を止める。

「食育推進協力サポーター25」からの紹介レシピ

旬の野菜を食べよう!



ゴーヤの和風サラダ

【材料(4人分)】
ゴーヤ 1本
(苦手な方はオクラでもよい)
玉ねぎ 中1個
a レモン果汁 1/2個分
しょうゆ 大さじ1
かつお節 1パック
塩 少々

【作り方】
玉ねぎは縦半分に切り、薄くスライスして水にさらした後、水気をきる。
ゴーヤは縦半分に切って種とワタを取り除き、薄くスライスして塩少々を振り混ぜ、5分放置する。
2を沸騰した湯でさっと茹で、冷水につけて冷まし、水気を切っておく。
aを合わせ、とに混ぜ合わせてかつお節を加える。

かつおの漬け焼き

【材料(4人分)】

かつお	1さく
しょうが汁	少量
おろしにんにく	少量
a 酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ1
小麦粉・片栗粉	各大さじ1
サラダ油	適量

【作り方】

かつおはそぎ切りにし、aの漬け汁に20分程度漬けておく。
1の漬け汁をきって、小麦粉と片栗粉を合わせたものを付け、余分な粉は落とす。
フライパンに油を熱し、を焼いて皿に盛る。
ゴーヤの和風サラダを魚に添える。

練馬区内の農地でこの時期収穫される野菜は、いんげん・枝豆・春菊・トマト・なす・ゴーヤなどです



いま伝えていきたいこと ~なぜ食育が大切といわれているの？

すぐに口にできる食べ物が手軽に手に入る環境の中で、私たちの食生活はずいぶん様変わりをしてきました。また、家族で食事ができる機会も、仕事や子どもの習い事、塾等で少なくなっています。

このような状況の中で、私たちが健康な体を維持し、豊かな心を育む食文化を紡いでいくことはなかなか大変なことです。

平成17年6月に「食育基本法」が成立し、生涯にわたって健康な体と豊かな人間性を育むことを目標に様々な取り組みがされています。毎年6月は「食育月間」です。

今年、練馬区では食育実践ハンドブック「ちょっと昔のね・り・まの食卓～これからのね・り・まの食卓～」を使った「食育講座」を、区内全図書館と連携して取り組んでいます。

毎日の積み重ねってやっぱり大事なのね！

練馬区は、23区内で一番農地が多く、区内の直売所でとれたての野菜を買えるところもあります。季節の野菜の成長をみながら、家族の健康を気づかいあう日々の食事作りの営みを、我が家の味や地域の食文化として次の世代に伝えていきたいと思えます。

健康的な食生活を実践するためのポイントは、「バランスのとれた食事」です。ご飯を主食にし、主菜・副菜を組み合わせた一汁二菜の食事である「日本型食生活」は、栄養バランスに優れているだけでなく、心にも体にも優しい食事です。



ご自身の健康チェックのために1年に1回、健診を受けましょう

栄養室からのご案内

詳しい内容・日時については保健相談所にお気軽にお問い合わせください。

9月に図書館（区内12館）で
「食生活講座」を開催します！



お近くの図書館でこれからの食事のこと、
健康のこと、一緒に考えてみませんか？

野菜とれとれ！ねりまの食卓「食生活講座」

旬の野菜を使ったおすすめレシピ集を
差し上げます！

9月10日(火) 関町図書館 15:00～16:00

9月28日(土) 南大泉図書館 10:00～11:00

詳細は関保健相談所までお問い合わせ下さい。

成人個別栄養相談

管理栄養士が無料でご相談をお受けします！

～食生活・食事療法について知りたい方

食事・食生活でお困りの方～

健康相談（予約制）

電話相談（随時）

「ねりまの食育」

ホームページをごらんください！

練馬区ホームページトップ

保健・医療・健康・衛生

「ねりまの食育」

