

ねりまの家族の健康を応援します

2013年9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。

ごはん
赤魚の煮つけ
じゃがいものきんぴら煮
野菜のおひたし
牛乳

栄養価
エネルギー：600kcal
たんぱく質：23.1g

9月26日(木)

大泉南小学校 栄養士作成

9月26日(木)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
もやしと豆腐の炒め物
野菜たっぷりみそ汁

~ポイント~
豆腐の炒め物は、沖縄の郷土料理のチャンプルーです。今回はもやしと小松菜、卵が入ります。

エネルギー：462～630kcal たんぱく質：18.2～20.7g

夕食

主食：ご飯(少なめ1膳～多め)
主菜：豚肉のスタミナみそ漬け
副菜1：(主菜の付け合せ)パセリ、トマト
副菜2：なすとオクラのおひたし

エネルギー：470～671kcal たんぱく質：22.1～28.9g

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杯と果物をとりましょう。

おすすめのレシピを紹介します!

印は「食育推進協力サポーター25」からの紹介レシピです。

旬の野菜を食べよう!



なすとオクラのおひたし

【作り方】

【材料(4人分)】
なす 4本
オクラ 1袋
出し汁 カップ2
しょうゆ・みりん 各大さじ2と1/2
残り汁は麺つゆに利用

なすは縦半分に分けて、皮側に斜めに切り込み(1cm幅位)を入れた後、2等分する。
を水につけてあく抜きした後、沸騰した湯に皮目を下にして柔らかくなるまでゆでてザルにあげる。
オクラは丸ごとしんなりするまでゆでてザルにあげ、へたを除く。
、を熱いうちに出し汁と調味料を合わせた中に入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

豚肉のスタミナみそ漬け

【材料(4人分)】

豚もも薄切り肉	300g
おろしにんにく	2かけ
おろし玉ねぎ	中1個
みそ	大さじ2と2/3
砂糖	大さじ1と1/3
サラダ油	大さじ1
パセリ	3枝
トマト(くし型に切る)	2個

【作り方】

豚肉は一口大に切り、Aのたれに15分位漬けておく。
(ビニール袋や保存用袋を使うと便利)
フライパンにサラダ油を中火で熱し、の肉を入れて焼く。
器に盛り付け、たれを肉にかける。
付け合せのパセリ、トマトものたれを付けて食べるとおいしい。
玉ねぎの酵素の働きで肉が柔らかくなります。

もやしと豆腐の炒め物

【材料(4人分)】
もやし 400g
木綿豆腐 300g
小松菜 1/6束
卵 2個
塩 小さじ1/2
しょうゆ・こしょう 各少々
サラダ油 大さじ2
削りがつお 1袋(3g)

【作り方】

フライパンに大さじ1のサラダ油を熱し、豆腐を大きめにちぎり、強火できつね色になるまで炒め、塩、こしょうを少々入れ、皿にとり出す。
残りのサラダ油を足し、もやし、塩少々を入れて炒め、の豆腐を戻す。3~4cm長さに切った小松菜を入れて炒め、卵を加え仕上げにしょうゆを少々入れる。
皿に盛り付け、好みで削りがつおをふる。

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



あなたの野菜摂取量は足りていますか？

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富で、日々、元気に過ごすために必要な食品です。他に、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を予防する効果もあります。

しかし、まだまだ目標量に足りないという報告が出されています。健康を保つための野菜をしっかりとっていますか？



毎日一皿の野菜が不足？

「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本（第2次）厚生労働省）」では、健康維持するために必要な野菜の摂取目標量を成人1日当たり350g以上としています。

同省の国民健康・栄養調査（平成23年）によると、成人1日当たり平均摂取量は277gで、目標量に対して、一皿分の野菜（およそ70g程度）が不足しています。

年代別にみると、すべての年代で野菜の摂取目標量に達していません。特に20～40代で少なく、摂取量は234～256g程度となっています。

上手な野菜のとり方



野菜は1食1皿以上、1日5皿を食べることを目指します。食事では、野菜だけではなく、ごはんや、肉、魚など、様々な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなくとることができます。

主食・主菜・副菜を揃えた食事で、上手に野菜をとりましょう。

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。

食生活応援講習会

秋野菜たっぷり！

食事と運動のバランスを考えた簡単献立紹介

日時 10月1日(火) 関保健相談所 13:30～15:30

生活習慣病予防講習会

～糖尿病に負けないための食事と生活～

日時 10月25日(金) 関保健相談所 10:00～12:00

両方共電話で関保健相談所へお申込みください。

試食もあります！

30歳代健診・特定健診・がん検診の
年間日程を確認できます。

練馬区ホームページトップ 保健・医療・健康・衛生
「健康診査・がん検診・検査」

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」

