

ねりまの家族の健康を応援します

2018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、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



6月26日(火)の給食

- ご飯
- サバのみそ煮
- 野菜のごま酢和え
- 沢煮椀
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー：588cal

たんぱく質：26.4g

大泉南小学校 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、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

朝食

主食：ご飯(150~200g)
主菜：目玉焼き又は納豆
副菜：野菜たっぷりみそ汁

夕食

主食：ご飯(150~200g)
主菜+副菜1：春キャベツの春巻き風
副菜2：新じゃがが芋のおかか煮

- 【主食】 ご飯…必ず1膳(150g程度)は食べる(パンの場合は6枚切り食パン1.5枚、麺の場合はゆで麺、1袋位)
- 【主菜】 1食に1品(魚なら1切れ、肉なら80g程度)
- 【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)をとみましょう。

今月のおススメ野菜たっぷり主菜のご紹介!

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P.25 参考

ねりまと言えば「大根!」ですが、実はキャベツの出荷量の方が多いのです。この時期のキャベツは葉が柔らかく水分が多いので、サッと火を通すだけで十分おいしいので、是非お試しください。

春キャベツの春巻き風

【材料 4人分】
キャベツ 大4枚(400g)
または、中8枚
鶏むね肉 1枚(350g)
酒・塩 少々
大葉 16枚
小ねぎ 8本
きゅうり 1本

甘みそ
みそ 大さじ2
みりん 大さじ1

【作り方】

- ① キャベツは葉をはがしてゆで、ざるに広げて冷ます。
 - ② 鶏肉は酒と塩少々をもみ込み、ラップをして電子レンジで(600W)約3分加熱し、裏返してさらに約3分加熱し、冷めてから食べやすい大きさに切る。
 - ③ きゅうりはせん切り、大葉は半分に切り、小ねぎは2~3等分の長さに切る。
 - ④ みそとみりんを合わせ、ラップをし、レンジで約30秒加熱する。
 - ⑤ キャベツを広げ、手前に甘みそを塗り、②と③をのせてくるくるときっちり巻き、食べやすい大きさに切る。
- ※唐辛子みそやポン酢で食べてもおいしいです。



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

保護者の方への健康づくりメッセージ



今年度もこのリーフレット「ねりまの家族の健康を応援します」年4回お届けします。子育てに、お仕事にお忙しいみなさまの健康づくりのために、毎日の生活に役立つ食に関する情報を発信していきます。

大人から子供へつなげよう毎日朝ごはんの習慣～平成28年度食育白書より

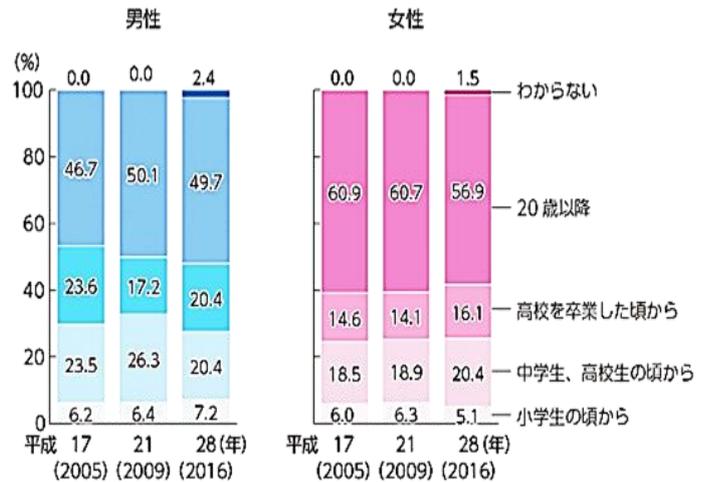
◎ 子供の頃の朝食習慣が大切

右は、朝食欠食が始まった時期についてのグラフです。中高生になってから朝食の欠食が目立ってくるのがわかります。

年齢が上がっても朝食欠食が増えることのないよう、子供の頃からの朝食習慣が大切です。

大人も含め家族みんなが、朝ごはんを食べてから始まる生活は、自然とお子さんの朝食習慣へとつながっていきます。

朝食欠食が始まった時期



◎ 栄養バランスの良い朝食を!

このリーフレットの表面では、

「ご飯・目玉焼き又は納豆・野菜たっぷりのみそ汁」の朝食を紹介しています。

簡単なものでよいので、栄養バランスの良い朝食を家族でとることで、お子さんも、大人も元気に過ごすことができます。

また、続けることで健康的な食習慣を身につけることができます。お子さんが将来、一人暮らし等で家庭を離れた時でも、自分でご飯を炊いて、みそ汁を作りおかずを一つ用意する**主食・主菜・副菜**のそろった、シンプルでも健康的な食事をする習慣が身につくといいですね。

資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」（平成17（2005）年、平成21（2009）年11月実施）、農林水産省「食育に関する意識調査」（平成28（2016）年11月実施）

注：朝食を食べる頻度について、「ほとんど毎日食べる」以外の回答をした人が対象



関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です。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伝えていきます。

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)

関保健相談所 栄養担当係
TEL 3929-5381