

ねりまの家族の健康を応援します

2015年9月号

大泉学園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。大泉学園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。

- ご飯
- さんまの塩焼き
- きのこ野菜のおろし和え
- ゆばのすまし汁 ●牛乳

《栄養価》

エネルギー: 619kcal

たんぱく質: 25.6g

9月9日(水)

大泉学園小学校 栄養士作成



さんまやきのこなど、旬の食材を使った秋の献立です。

朝食

朝食の副菜の定番はやっぱり野菜たっぷりのみそ汁！

- 主食:** ご飯
主菜: 納豆 (または目玉焼き)
副菜: 野菜たっぷりみそ汁



エネルギー: 313~481kcal たんぱく質: 12.9~15.4g

夕食

- 主食:** ご飯 (少なめ1膳~多め)
主菜: 豚肉のしょうが焼き
副菜1: なすとみょうがの卵とし
副菜2: 切干大根の松前漬

常備菜

エネルギー: 443~628kcal たんぱく質: 24.1~28.7g

※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。

練馬区食育実践ハンドブックから... おすすめのレシピを紹介します!

野菜とれとれ! 1日5とれとれ! より



なすとみょうがの卵とし

【材料(4人分)】

- なす 4本(280g)
- みょうが 2~4本
- だし汁 200ml
- しょうゆ 小さじ4
- みりん 小さじ2
- 卵 2個

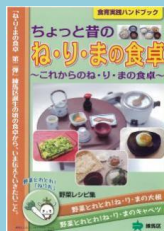
【作り方】

- ① なすはへたを落とし、縦半分にして斜め薄切りにし、水にさらす。
 - ② みょうがは縦半分にして、斜め薄切りにする。
 - ③ 鍋にだし汁と調味料を入れ、水気を切ったなすを入れて3~4分煮る。
 - ④ みょうがを加えて溶き卵を回し入れ、火が通るまで煮る。
- * 好みで青じそのせん切りを天盛りにする。



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

ちょっと昔のねりまの食卓 ~これからのねりまの食卓~ より



切干大根の松前漬

【作り方】

- ① 切干大根は水でよく洗って好みの硬さに茹で、水気を切って食べやすく切る。
- ② 切り昆布は洗って短く切る。
- ③ にんじんは3~4cmのせん切りにする。
- ④ 漬け汁を合わせてひと煮立ちさせ、冷ましてから①②③を漬ける。

【材料(作りやすい分量)】

- 切干大根(乾) 20g
- 切り昆布(乾) 10g
- にんじん 1/4本(25g)
- ◆漬け汁
- 水 100cc
- しょうゆ 大さじ1と1/2
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1

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、次の世代の子供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~一晩)
- 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)

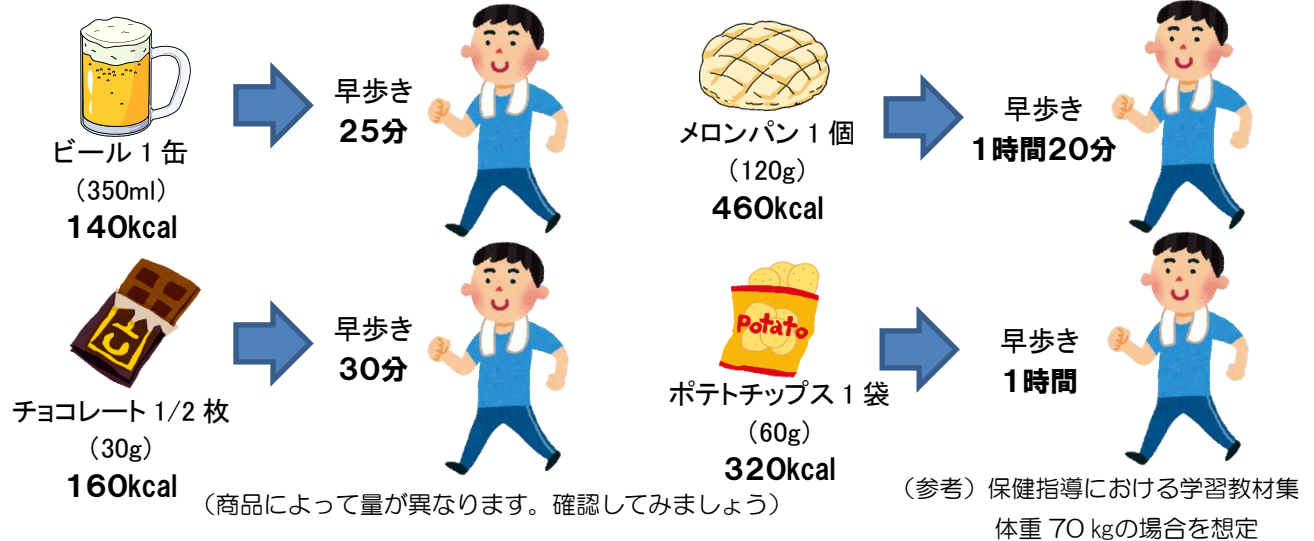
今回のテーマは「肥満」です。カロリー（エネルギーの単位 kcal）の摂取量が消費量を上回った状態を言い、「BMI（体格指数）25以上は要注意!」についてのお話です。

1 食事と運動で肥満を予防しよう!

体重 1 kg分をエネルギーに換算すると、7000kcal に相当します。体重を減らす必要のある方は、食事と運動を組み合わせ、1 か月に 1 kgのペースで減らしていくことがおすすめです。

できることからコツコツと生活を見直してみませんか?

2 あなたの好物 運動で消費しようとする...



3 妊娠中に血糖値が高かった方も 注意が必要です

妊娠中に血糖値が高かった方は、糖尿病にならないために、肥満に特に注意が必要です。

糖尿病になると将来の心筋梗塞や脳梗塞などの発症リスクが男性並みに跳ね上がります。中年以降も肥満にならない注意が必要です。

～やっぱり和食で健康に!～

和食は、白いご飯を中心に、適量の主菜、素材の味を大切に野菜料理をたっぷり食べる「健康的な食事」です。旬の食べ物が豊富に出回る食欲の秋、身体にやさしい生活を心がけてみませんか?



栄養室からのご案内

◆食育推進講演会「次の世代に伝えたい和食」～発酵食品のある豊かな食生活～

しょうゆ・味噌・漬物などの和食を支える発酵食品は、長い年月の中で洗練されてきた知恵の食品です。発酵学の第一人者である東京農業大学名誉教授の小泉武夫先生に日本の発酵文化についてお話を伺います。▶日時: 10月9日(金)午後2時～4時▶場所: ココネリ3階▶申込: 電話、区ホームページ「電子申請」で、健康推進課栄養指導担当係 ☎03-5984-4679

◆食生活応援講習会「健康に過ごすためのあぶらのとり方」

話題のマーガリンのトランス型脂肪酸、食品のコレステロールについてもお話をします。▶内容: 講義、献立紹介▶日時: 10月2日(金)午前10時～正午▶大泉保健相談所▶申込: ☎03-3921-0217