

# ねりまの家族の健康を応援します

2018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、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。

## 子供たちは

学校で給食を食べる

昼食



### 9月19日(水)の給食

- 麦ごはん
- さんまのかば焼き
- 紅白なます
- きのこの沢煮椀
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー：704kcal

たんぱく質：27.3g

大泉学園小学校 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!】



家族で食べる

ご飯を中心にして、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：卵焼き  
副菜：野菜たっぷりみそ汁

夕食

主食：ご飯(150~200g)  
主菜：鶏肉のねぎ塩焼き  
副菜1：焼きなす  
副菜2：切干大根と高野豆腐の煮物

- 【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)をとりましょう。

## 今月のおススメ副菜のご紹介!

『食と防災 今から始めよう!災害時の備え』p40(参考)

切干大根と  
高野豆腐の煮物

乾物は日常の料理で使う習慣があると、災害時にも使える便利な食材です。



冊子『食と防災』



### 【材料 2人分】

切干大根 20g  
高野豆腐 1/2枚  
人参 1/10本(10g)  
だし汁 1/2カップ  
砂糖 大さじ1/2  
しょうゆ 大さじ1/2

### 【作り方】

- ① 切干大根と高野豆腐は水(分量外)で戻しておく。
- ② 戻した高野豆腐を短冊に薄く切る。
- ③ 鍋にせん切りの人参と切干大根、高野豆腐、だし汁を入れ、砂糖としょうゆを加えて柔らかくなるまで煮る。

\*災害時の料理の仕方は、冊子『食と防災』をご覧ください。

冊子のPDFはQRコードから!携帯電話からご覧になれます





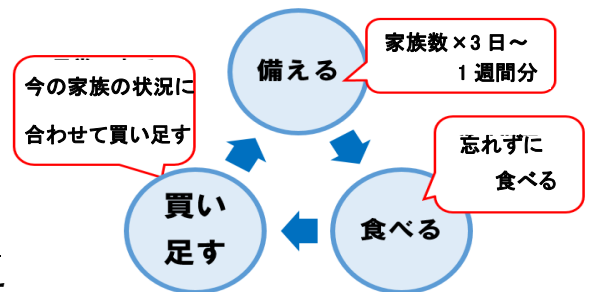
# いざという時の食に備えて～最低 3 日分程度の家庭備蓄を

災害が発生して供給体制が整うまで約3日かかるといわれています。ライフラインが全て使えないことも予想されます。災害発生直後には調理なしでそのまま食べられるものを準備しましょう。

## ◎ 日常食を非常食に～慣れた味で安心～

普段食べている食品で缶詰・レトルト食品や飲料等、長期保存できる食品を少し多めに買い置きし、忘れないで入れ替えを行います。

**◎主食（ご飯・パン・めん類）＋主菜（魚・肉・卵・豆類等）＋副菜（野菜・海藻キノコ類等）をそろえて、食材を区別します。**



**水 1人1日 3ℓ**

**乳幼児** (離乳食)  
 MILK、紙コップ、プラスチック食器、フリーズドライベビーフード  
 水は多めに

**高齢者**  
 濃厚流動食、栄養調整ゼリー、介護用食品など  
 水は多めに

主食	主菜	副菜
<ul style="list-style-type: none"> <li>真空パックもち</li> <li>米：水がない時は無洗米が便利</li> </ul>	<p>※缶切りがいらぬタイプが便利</p>	<p>※お湯を注ぐだけのフリーズドライタイプもあります。</p>

災害時は、いつもと違う環境やストレスなど体調を崩しやすくなります。食事は空腹を満たすことや保存性などに重点をおかれ炭水化物に偏りがちですが、限られた環境の中でもバランスのとれた食事を意識することは重要です。日頃から**主食・主菜・副菜のそろった食事**がいざという時にも健康的な食事を意識することにつながります。

心の栄養・ほっとする食べ物も

◎いざという時を「今の我が家」にあてはめてみましょう。  
 家族構成を考慮した食品も用意しましょう。「災害への備え」は家族構成によって変わります。リーフレット『いざという時の「食」に備えて』は、練馬区のホームページより「ねりま」の食育に掲載されています。ぜひご活用ください。

## 大泉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。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次の世代に伝えていきたいと思ひます。

練馬区公式ホームページ  
**「ねりま」の食育**をご活用ください。



### 健康相談〈予約制〉・電話相談〈随時〉 健康づくり出張講座

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。  
 ご予約・お問い合わせは、下記まで。

(発行) 大泉保健相談所 栄養担当係  
 TEL 03-3921-0217