

ねりまの家族の健康を応援します

2017年6月号

大泉学園緑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。大泉学園緑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。

【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！】

子どもたちは

学校で給食を食べる

昼食



6月23日(金)の給食

- ご飯
- さわらの西京焼き
- 野菜の香味和え
- 塩豚汁
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー: 591kcal

たんぱく質: 26.2g

大泉学園緑小学校 栄養士

主食・主菜・副菜を組み合わせた和食の献立は栄養バランスがとれてよいです。



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: 目玉焼き
副菜: 具だくさんみそ汁

夕食

主食: ご飯(150~200g)
主菜: 鶏肉の照り焼き
副菜1: きゃべつのだし浸し
副菜2: かぶの千枚漬け風

【主食】ご飯…必ず1膳(150g程度)は食べる
【主菜】1食に1品(魚なら1切れ、肉なら80g程度)で十分
【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(野菜)レシピ

油を多く使った主菜の日は油を使っていない副菜の組合せ

きゃべつのだし浸し

【材料】

キャベツ 1個(400g)
だし汁 カップ3
酢 大さじ3(45g)
薄口しょうゆ 大さじ2(30g)
塩 小さじ1(6g)
砂糖 大さじ1と1/2(13.5g)
※薄口しょうゆの方が色がきれいに仕上がりますが、濃い口しょうゆを使う場合は、
【しょうゆ大さじ1+塩小さじ1と1/2】

【作り方】

- ① キャベツは1枚ずつ葉をはがし、沸騰したお湯に1枚ずつ入れて2~3秒ゆで、ざるに広げて粗熱を取り、細切りにする。
- ② 調味料を合わせ、1を浸す

汁ごと冷蔵庫で常備菜に…。(1週間くらいが目安)



玉ねぎの田楽

【材料 2人分】

玉ねぎ 1個(140g)
甘みそ
みそ 小さじ1(6g)
砂糖 小さじ1(3g)

【作り方】

- ① 玉ねぎは1cmの厚さの輪切りにする。(バラバラにならないように切る。)
- ② みそと砂糖をよく混ぜておく。
- ③ オーブントースターに①の玉ねぎを並べ甘みそを塗って6~7分焼く

甘みそが塗りにくい時は、少量の酒またはだしでのばしてOK



ちょっと昔のね・り・まの食卓 P.25より

練馬産キャベツがとれる6月おすすめレシピ。

さっぱり! ノンオイルの作り置き野菜料理。



野菜とれとれ! 1日5とれとれ! P.9より

新玉ねぎで作るとトーストを焼くのと、

同じくらいの時間でできます。



冊子のPDFは裏面のQRコードから! 携帯電話からでもご覧いただけます。



保護者の方への健康づくりメッセージ

お子さんの新しい学年が始まりました。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」を年4回お届けします。子育てに、仕事に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に関心を持っていただけるような紙面で、食に関する情報を発信していきます。

《6月は食育月間～平成27年度 食育白書から～》

食育への関心度 『関心がある』と答えた人は4人に3人

20歳代から30歳代の若い世代では、「家族や友人と食事を囲む機会を増やしたい」、「食事の正しい作法を習得したい」、「家族と調理する機会を増やしたい」など、食を通じたコミュニケーションについて、他の世代よりも関心が高くなっています。

健全な食生活の実践の心掛けや実践状況と食育への関心度との関係

食育に関心がある人は、関心がない人に比べて、健全な食生活の実践の心がけの割合が高い状況です。

また、実践状況では、食育に関心がある人ほど、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度が高く食文化を継承していると回答した割合が高くなっています。

主食



主菜

(たんぱく質の多いおかず)



副菜
(野菜)



家族みんなが元気に過ごすためには、
食生活に関心を持つことが大切です。

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



農地が身近にある「ねりま」でずっと健康に暮らしたい…ねりまならではの豊かな環境で、楽しく食事ができるように、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〉

保健師・管理栄養士・歯科衛生士が健康づくりのご相談にのります

(発行)

大泉保健相談所 栄養担当係

Tel.03-3921-0217