

# ねりまの家族の健康を応援します

2018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。

## 子供たちは

学校で給食を食べる

昼食



### 6月21日(木)の給食

- たこ飯
- 擬製豆腐
- 大根とキュウリの土佐漬け
- 吉野汁
- 牛乳

《栄養価》

エネルギー：577kcal

たんぱく質：27.7g

大泉学園緑小学校 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 (または納豆)  
副菜：野菜たっぷりみそ汁

夕食

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

【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 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

### 春キャベツの春巻き風

ねりまと言えば何と言っても大根！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！

#### 【材料 4人分】

キャベツ 4枚 (400g)  
鶏むね肉 1枚 (350g)  
酒・塩 少々  
大葉 16枚  
小ねぎ 8本  
きゅうり 2本  
  
甘みそ  
みそ 大さじ2 (36g)  
みりん 小さじ2 (12g)

#### 【作り方】

- ① キャベツは葉をはがしてサッとゆで、ざるに広げて冷ます。
- ② 鶏肉は酒と塩少々をもみ込み、ラップをしてレンジで加熱し、冷めたらほぐしておく。
- 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てレンジで30秒くらい加熱する。
- ⑤ キャベツを広げ、手前に甘みそ少々を塗り、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

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





今年度も保健相談所から、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（6月・9月・11月・2月）お届けします。家族の健康づくりに役立つ情報を発信していきます。

## 大人から子供たちへつなげよう朝食習慣～平成28年食育白書より～

### ◎ 小学生の時は食べていたのに？

右は、朝食欠食が始まった時期についてのグラフです。小学生の頃は朝食を食べる習慣があったのに、年齢が上がるに従い欠食率も上がること、中でも**20歳以降**から食べなくなった方が多いことがわかります。

### ◎ 子供の頃の朝食習慣が大人になっても

#### つなげるために

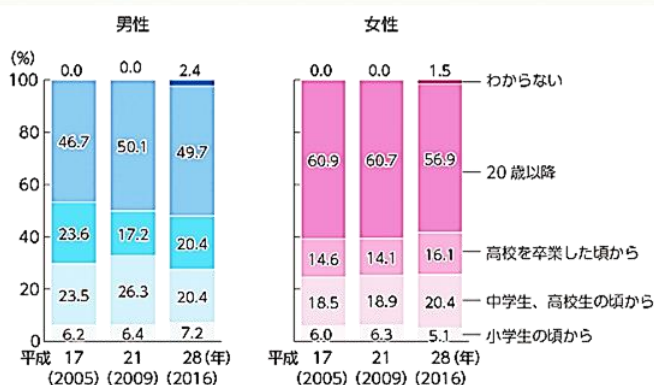
大人になって欠食が増えることのないようにするには、子供の頃からのご家庭での朝食習慣が大切です。大人も含め1日は家族みんなが朝ごはんを食べてから始まる生活は、自然とお子さんの朝食習慣へとつながっていきます。

### ◎ 栄養バランスが良い朝食を！

このリーフレットの表面では、「**ご飯・卵焼き又は納豆・野菜たっぷりのみそ汁**」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、お子さんだけでなく、大人も元気に過ごすことができます。

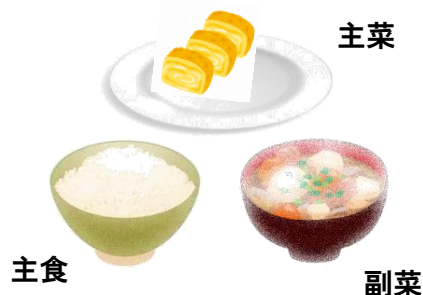
また、続けることで健康習慣を身につけていくことができます。お子さんが将来、一人暮らし等で家庭を離れた時でも、自分でご飯を炊いて、みそ汁を作り、おかずをひとつ用意する**主食・主菜・副菜**のそろった、シンプルでも健康的な食事がとれるといいですね。

朝食欠食が始まった時期（成人）



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



## 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）

大泉保健相談所 栄養担当係  
TEL 03-3921-0217