

～子育て世代の皆様へ～

休日の昼食献立にあわせた

家族で食べる

「朝食」「夕食」例をご紹介します！

ねいまの家族の健康を応援します

練馬区保健相談所では、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。

その一環として、地域の幼稚園にご協力をいただき、若い世代の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ています。

令和6年6月発行：北保健相談所栄養担当係

朝食

主食：ご飯
主菜：納豆
副菜：野菜たっぷりみそ汁

夕食

主食：ご飯
主菜：かじきまぐろの和風ソテー
副菜1：もやしの磯辺和え
副菜2：トマト添え

安定した価格で料理にも使いやすい【もやし】「もやし」料理は和える、炒めるなどありますが、同じ料理でも「豆もやし」を使うと豆の香りと食感が楽しめます。また、一緒に使う食材や味付けを変えれば組み合わせが豊富。

時には海苔と和えて、「もやしの磯辺和え」などいかがでしょうか。人参やほうれん草などを一緒に入れても彩りよくオススメです。



「もやしの磯辺和え」

レシピは、食育実践ハンドブック「野菜とれとれ！1日5とれとれ！」P17をご覧ください。



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

【主食】 ご飯1膳(150～200g)
(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袋程度)
【主菜】 1食に1品(魚なら1切れ、肉なら80g程度)
【副菜】 小鉢1～2皿の野菜料理を食べる
*量は大人の目安(子どもは2/3～3/4量)

*牛乳1杯(200ml)と、果物100g程度(りんごなら約1/2個分)を1日のどこかでとりましょう。

休日の昼食献立

- ミックスサンド ●チキンサラダ
- ヨーグルト ●バナナ

家族と一緒に作ってみませんか？

包丁や皮むき器などを使わなくても、出来る「お手伝い」はたくさんあります。一緒に買い物に行って食材を選ぶ(どっちの人参がおいしそう?)、挟む、ちぎる、混ぜる等。食事作りに積極的にかかわることで食に興味を持ち、食べる意欲にも繋がります。

一緒に作った料理は美味しさも格別！時間のある時はぜひやってみましょう。

こんなことができるかも！



- ・パンに具材を挟む
- ・サラダを混ぜる
- ・バナナの皮をむく

○ミックスサンド



- 1 パンと挟む具(ハム、チーズ、卵、きゅうり、トマト、レタス等)を用意する
- 2 パンに好きな具を挟む

○チキンサラダ

- 1 野菜を洗う、レタスがあれば、ちぎる
- 2 ボイルチキンをほぐす
- 3 ドレッシングを作る
ビニール袋に(酢1：油1：塩少々)を入れてシャカシャカ!
- 4 具とドレッシングを混ぜる



【健康相談】

ご家族の食生活についてのご相談は、保健相談所の管理栄養士へお気軽にお問い合わせください。

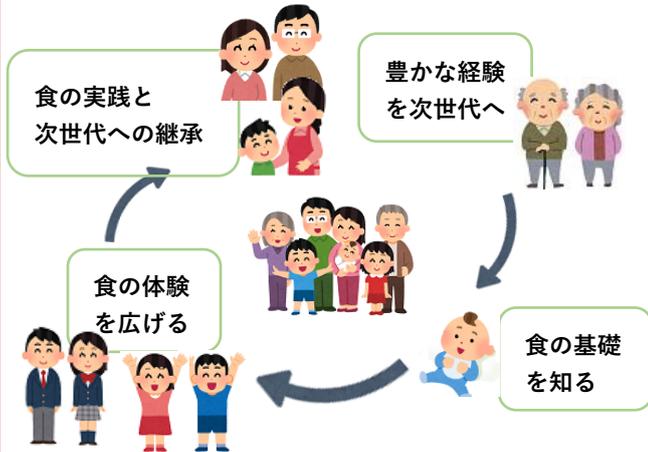
北保健相談所栄養担当係
☎3931-1367



家族で取り組もう！『食育』

「食育」と聞くと、子ども達が学び、身につけていくものというイメージがありませんか？令和6年3月に行われた食育に関する意識調査でも、「食育に関心がない（どちらかといえば関心がないを含む）」と答えた若い世代（20～39歳）が27%でした。

しかし、食育は生涯にわたって育んでいくもの。心と身体の健康を維持し、生き生きと暮らすために、食育で「食べる力」＝「生きる力」を生涯にわたって育んでいくことが重要です。



第4次食育推進基本計画にも、生涯にわたって育みたい6つの「食べる力」を掲げています。



「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット

育てたい6つの「食べる力」

「食べる力」は、子どものあるところから家庭や様々な場所で身に付けていくことができます。日々の食事の中で、家族で以下の6つの「食べる力」を意識してみませんか？

- ①心と身体の健康を維持できる 
- ②食事の重要性や楽しさを理解する 
- ③食べ物の選択や食事づくりができる 
- ④一緒に食べたい人がいる 
- ⑤日本の食文化を理解し伝えることができる 
- ⑥食べ物やつくる人への感謝の心 

「食べる力」を育むことは、若い世代が増加傾向にある栄養の偏りや、不規則な食事などの食生活が見直され、生活習慣病の予防にもつながります。難しく考えず、身近に出来ることから始めてみませんか。

練馬区公式ホームページ「ねりまの食育」をご覧ください

農地の多い練馬区では、「野菜の育ちを見る」「直接購入して食べる」「栽培体験ができる」など、地域と共に食育を進めていく環境が身近にあります。区ではこの環境を生かし、様々な食育に取り組んでいます。生活習慣病予防のために大人は1日350gの野菜を食べることが目標です。不足しがちな野菜を食べる工夫のひとつとして「ねりまの食育」をご活用ください。

●練馬区健康推進課 Instagram●

季節の野菜を使ったレシピや、ねりまの食育応援店が提案するレシピ等を投稿しています。

〈ズッキーニの焼きびたし〉

和風にしても美味しい「ズッキーニ」輪切りにしたズッキーニを焼き、めんつゆなどをかけるあっさりした副菜です！



(詳細はこちら→)

季節の野菜料理をお探しの時に！



●ねりまの食育応援店●

練馬でいつまでも健康で暮らせるように、次のようなお店を登録しています。

- ☆練馬産の食材を扱うお店
(練馬産野菜のお店・練馬特産食材のお店)
- ☆健康的な食事が選べるお店
(ヘルシーごはんのお店)
- ☆地域に残って欲しいお店
(あなたのいちおしのお店)



練馬の野菜を食べたい時は、《練馬産野菜のお店》と書かれた応援店マークを探して行ってください。