

～子育て世代の皆様へ～

ねり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8年6月発行：関保健相談所管理係

休日の昼食献立

- ロールパン
- 具沢山オムレツ

オムレツがうまくまとまらない！
というときは電子レンジでチャレンジ
してみては？

- ① 耐熱容器に溶き卵・具（ブロッコリーや玉ねぎ等の野菜・チーズ等）・塩コショウを加えて混ぜる
- ② ふんわりラップをして（卵1個分なら）40秒加熱。
- ③ 取り出してよく混ぜ再度ラップをかけて1分加熱。
- ④ 形を整えて出来上がりです。

アツアツですので
気を付けて！！

- スティックきゅうり
- 牛乳

卵を混ぜるなど、できる
ことをやってみよう

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(150g～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】 1～2皿の野菜料理

*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～200g（みかんなら約2個分）を1日のどこかでとりましょう。

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！

朝食

主食：ご飯
主菜：納豆
副菜：野菜たっぷり味噌汁

夕食

主食：ご飯
主菜+副菜：回鍋肉（ホイコーロー）
副菜：トマトのサラダ
果物：甘夏

キャベツをたっぷり使って・・・
「回鍋肉（ホイコーロー）」



練馬区の学校給食の人気メニューを、
家庭で作りやすいようにアレンジしたレシピ
です。甘辛い味付けで、白いご飯がモリモリ食
べられるメニューです。

テンメンジャンは中華甘味噌と呼ばれ、商品
によって甘さが異なりますので、お好みで量
を調整してください。

詳しいレシピはこちら⇒



管理栄養士発信！Instagram

ねりま de 野菜レシピ（練馬区健康推進課）

季節の野菜を使ったレシピや、区内農業者の方の「農家メシ」、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。毎日の献立の1品にご活用ください。

【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合せください。

関保健相談所 管理係
☎3929-5381



練馬の野菜をおいしく食べよう！ ～地産地消のすすめ～

練馬産キャベツ（ねり丸キャベツ）は今がおいしい時期です。年間収穫量は1,790t、作付面積は41.5ha(令和5年度 東京都の地域・区市町村別農業データブックより)と、いずれも都内第1位であり、都内産キャベツの20%を占めるなど、区を代表する野菜です。

区立小中学校では、6月は練馬産キャベツを使ってホイコーローやキャベツたっぷりメンチなど各学校、工夫を凝らした給食が提供されています。

ぜひ、ご家庭でも練馬産キャベツを食卓に取り入れてみませんか？



農林水産省作成
食育ピクトグラムより

農地面積は
23区最大！

練馬の畑を歩いてみよう！

区内では、キャベツをはじめ、四季を通じてさまざまな野菜が栽培・収穫されており、直売所やスーパーマーケットなどで採れたての野菜を購入することができます。

6月のとれたて野菜はコレ！

※あくまでも目安です。
実際の販売時期とは異なる場合があります。



New!



食育実践ハンドブック

「野菜とれとれ！1日5とれとれ！

～次の世代に伝えたい 野菜たっぷりの健康的な食生活～」

この冊子は、野菜摂取量の増加を目的に、健康的な食生活や和食のよさを伝え、健康部管理栄養士発信 Instagram「ねりまde野菜レシピ」にて公開中の人気レシピを紹介しています。ぜひご覧いただき皆様の食生活にご活用いただければ幸いです。

地産地消の
メリット！



● 新鮮でおいしい！

収穫から食卓へ届くまでの時間が短いため、新鮮な食材が食べられます。

また、旬の野菜は生産量が多く、ほかの季節よりも価格が安くなるのもメリットの1つです。

● 生産者が見える安心感！

「〇〇さんの畑のトマト」等、生産者の顔や栽培状況が直接見え、信頼できる食材を入手できます。

● 地元の食文化に触れられる！

「練馬大根の漬物」や「ブルーベリー摘み取り体験」等、地元の特産品や伝統的な食材に親しむ機会が増えます。

野菜の収穫体験ができる農園も身近にあり、農が身近にある暮らしは練馬ならではの。「食事」と「運動」は健康づくりの基本です。ウォーキングを楽しみながら、練馬産野菜を探してみませんか？



詳しくはコチラから→



冊子については保健相談所へ
お問い合わせください