

ねりまの家族の健康を応援します

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。本紙は光が丘四季の香小学校にご協力いただき、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。

11月は全国糖尿病週間がある月です。区でも本庁舎アトリウムにて糖尿病に関するパネル展示を実施しています。年に一度、健康診断を受けていますか。ご家族の健康で気になることがありましたら、保健相談所の「健康相談」をぜひご利用ください。

発行：光が丘保健相談所栄養担当係 電話 5997-7722

【学校の給食献立にあわせた1日の献立例をご紹介します！】

★ 大人の食事の目安量とポイント ★

【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1切れ、肉80g程度）

【副菜】 小鉢1～2皿の野菜料理

◎1品料理になる場合にも、主食・主菜・副菜を意識して。

◎1日の中で調理方法が重ならないように。

1日のどこかで



牛乳1杯(200ml)と、
果物 100g～200g
(みかんなら約2個分)

朝食



主食：ご飯（150～200g）

主菜：納豆

副菜：野菜たっぷりみそ汁



子供は学校で

11月21日（金）の光が丘四季の香小学校の献立

- ぎゅうにゅう
- むぎごはん
- さばのおろしソース
- からしあえ
- みそしる

《栄養価》 エネルギー：553kcal

たんぱく質：18.9%（エネルギー比）



そのころ大人も

フライパン1つで
簡単！

主食+主菜+副菜

：具だくさん

ミートソーススパゲティ

副菜：ボイルブロッコリー

乳製品：牛乳

市販のミートソースをベースに、ウインナーやきのこ、なす、玉ねぎなどを加えて、深めのフライパンにソースの2倍程度の水を入れ、煮立ったらスパゲッティを半分に折り、お好みの固さになるまで煮る。塩こしょうで味を調えて出来上がり！

昼食



【今日の夕食何にする？ 夕食は給食と重ならないように献立を見ておきましょう】

主食：ご飯

主菜+副菜：鶏大根

副菜：にんじんの和風マヨサラダ

果物：柿

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。

「にんじんの和風マヨサラダ」

練馬産のにんじんは今が旬！

甘くて新鮮なにんじんでいつものサラダも
グレードアップ！

めんつゆとマヨネーズ、かつお節で、にん
じんが苦手でもモリモリ食べられそう！

詳しいレシピはこちら⇒

