

# ねい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。本紙は谷原小学校のご協力により献立を提供いただき、給食に合わせた1日の健康的な食事を提案させていただいております。また、生活習慣病予防や食育に関する事、レシピなど、保護者の方に向けた健康づくりのメッセージを年4回お届けいたします。ご家族の健康で気になることなどございましたら、保健相談所の「健康相談」をぜひご利用ください。

発行：石神井保健相談所栄養担当係 電話 3996 - 0634

## 【学校の給食献立にあわせた一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（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。
- ◎一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程度(りんごなら  
約1/2個分)

朝食



- 主食：ご飯
- 主菜：納豆
- 副菜：野菜たっぷりみそ汁

朝食を食べて、脳とからだを  
目覚めさせ、一日を元気にスタート



子供は学校で

6月26日(水)の谷原小学校の献立

- 枝豆ごはん
- さばのにんにく味噌焼き
- かきたま汁
- 牛乳

《栄養価》 エネルギー：618kcal  
たんぱく質：20.2%（エネルギー比）  
脂質：36.1%（エネルギー比）  
塩分：2.5g

昼食

そのころ大人も

- 主食：ミックスサンド
- 主菜+副菜：チキンサラダ
- 乳製品：ヨーグルト
- 果物：バナナ

買ってきたポイルチキン  
と冷蔵庫にある野菜で  
「チキンサラダ」に

～・大人もしっかりお昼ご飯・～  
作っても買ってきてもOKです。  
大人も、一日のうちのどこかで乳製品と  
果物を取り入れましょう。

## 【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：豚ロースの  
オニオンソースかけ
- 副菜1：もやしの磯辺和え
- 副菜2：トマト添え

使い勝手のよい食材「もやし」

「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。

野菜たっぷりレシピが満載です



夕食

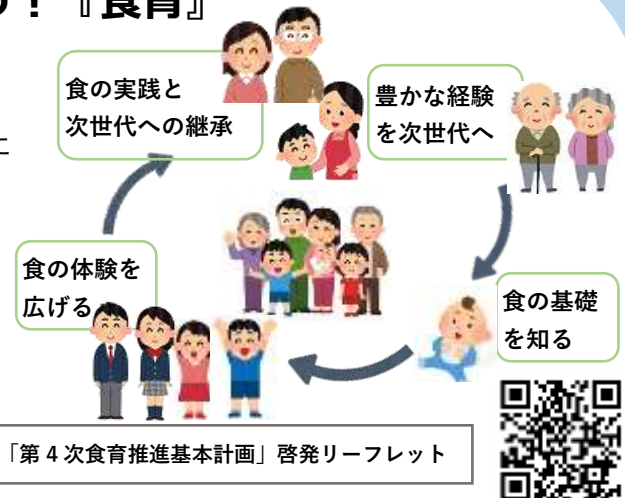


## 家族で取り組もう！『食育』

「食育」と聞くと、子供たちが学び、身に付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。



### ～育てたい6つの「食べる力」～

「食べる力」は、子供の頃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



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

③食べ物の選択や食事づくりができる



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、身近にでき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みてください。



#### ●ちやんとごはん冊子●

情報紙と一緒に配布いたしました、冊子は子供たちが健康的な基本の和食を自分で作って食べる「食の自立」ができるように、簡単な料理が掲載されています。ぜひお子さんと一緒にご一読ください。