

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。本紙は中村西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：豊玉保健相談所栄養担当係 電話 3992 - 1188

【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。
- ◎ 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、脳と身体を
目覚めさせ、1日を元気にスタート



子供は学校で

6月24日（月）の中村西小学校の献立

- 麦ごはん
- 飲用牛乳
- 鶏肉のごま酢かけ
- 沢煮椀
- 五目きんぴら

《栄養価》 エネルギー：598kcal
たんぱく質：18.0%（エネルギー比）
脂質：30.6%（エネルギー比）
塩分：3.0g

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

市販のポイルチキンを使うと手早く主菜がとれます。

作っても買ってきてもよいですが、外食や総菜を利用する際は、「栄養成分表示」を確認しましょう。

栄養成分表示 (390g当たり)	
エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.1g

【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】

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

使い勝手の良い食材「もやし」
「もやしの磯辺和え」のレシピは
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

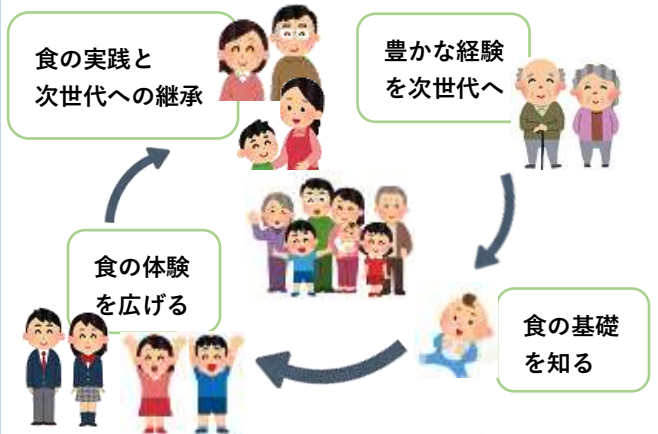


家族みんなで取り組もう！「食育」

「食育」と聞くと、子供が学び、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）は27%でした。

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むことが大切です。



第4次食育推進基本計画にも、食育で育てたい6つの「食べる力」を掲げています。詳しくは啓発リーフレットをご覧ください。

詳細はこちら



日々の食卓で意識したい6つのこと

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」は、家庭や様々な場所で身につけることができます。

若い世代において、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を見直すことは、将来の生活習慣病の予防にもつながります。まずは、身近な生活の中で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

23区で農地が1番多い練馬区では、「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、地域とともに食育を進めていく環境が身近にあります。

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→)

野菜のおいしい食べ方を
知りたい時に！



●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、

☆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)

のお店を登録しています。

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みてください。