

練馬区公式アニメキャラクター
©2011練馬区 ねり丸

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～











Instagram
ねりま de 野菜レシピ（練馬区健康推進課）
人気レシピ集【改訂版】

食育実践ハンドブック



練馬区では、農地が身近にある練馬ならではの食育を推進するため、食育実践ハンドブックを作成して食育事業に取り組んできました。

この冊子は、野菜摂取量の増加を目的に平成25年度に作成した「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～」を基に、健康的な食生活や和食のよさを伝えたいといったメッセージに加え、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）」にて公開中の野菜たっぷり人気レシピを紹介したものです。

この冊子が皆様の健康づくりのお役に立てば幸いです。

目　次

大人が1日に食べたい野菜の目標量は350g以上! …… 3

めざせ!1日5とれとれ! …… 4

手のひら1杯分の温野菜×5つ=350g（1日にとりたい野菜）

野菜たっぷりの健康的な食生活 …… 6

1日3回、主食・主菜・副菜がそろった食事をとりましょう

和食のよさ、だしのおいしさを次の世代の子どもたちに伝えましょう… 8

日本の食文化（和食）とは

野菜たっぷり具だくさんの汁物のすすめ

和食にかかせない「だし」のおいしさ

Instagramねりまde野菜レシピ（練馬区健康推進課）

～春～ …… 10

～夏～ …… 12

～秋～ …… 14

～冬～ …… 16

練馬といえば大根!キャベツ!おすすめレシピ …… 18

練馬区学校給食人気メニュー　アレンジレシピ…… 20

練馬区の主な農産物の販売時期 …… 21

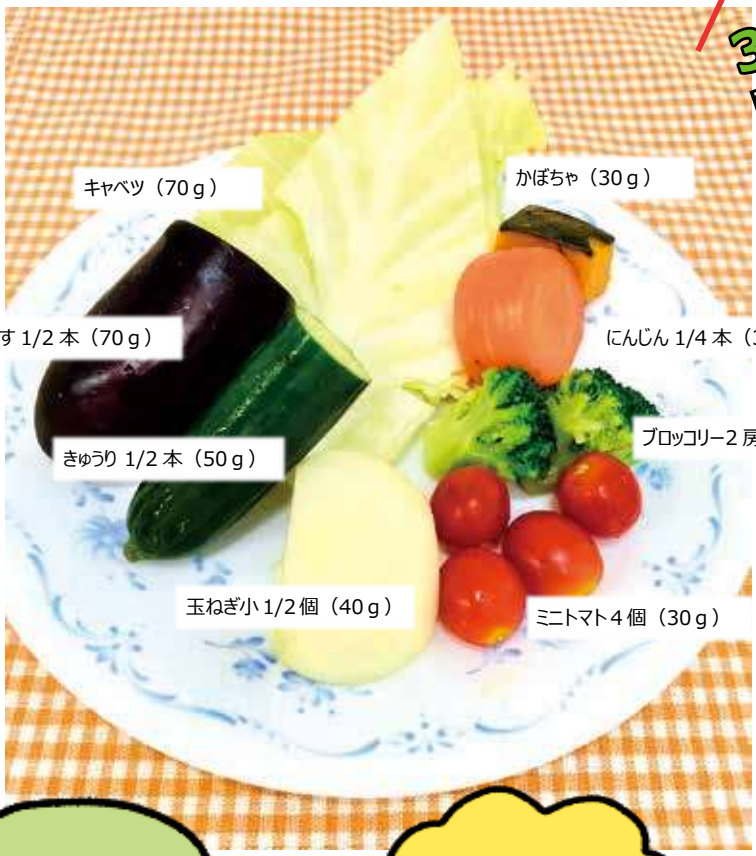
Instagramねりまde野菜レシピ（練馬区健康推進課）紹介…… 21

練馬区の食育の取組 …… 22



大人が１日に食べたい野菜の目標量は350g以上!

健康づくりの指標である「健康日本 21（第三次）」（厚生労働省）では、生活習慣病の予防、改善のために、**１日の野菜摂取量を 350ｇ以上にする**ことを目標にしています。しかし、国民健康・栄養調査の結果から、多くの世代で目標量に届かず、20～40 歳代では摂取量が特に少ないことがわかっています。



350gの目安量です！

緑黄色野菜 120g
淡色野菜 230g

うーん…
これだと自分がどれだけ食べているかわかりづらいなぁ

生で食べる野菜の量はなんとなくわかるけど…

ヒントは
次のページで！

めざせ！1日5とれとれ！



1とれとれ！ ＝ 1皿 約70g 野菜料理 ＝ 手のひら1杯分の温野菜 ※生野菜なら両手1杯分



1日、5とれとれ分の野菜をとりましょう

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。野菜に含まれる栄養素は、身体の調子を整えるだけでなく、循環器疾患やがんなど生活習慣病の予防に役立ちます。

「とれとれ」とは、地元で栽培（収穫）された「とれたての野菜」という意味と、「野菜をたくさんとりましょう（とれ！とれ！）」という思いがこめられています。

（本冊子では1人分で約70ｇの野菜がとれる料理を「1とれとれ」としてマークで表示しています）



まずはプラス1皿の野菜料理からスタート

切ったり、茹でたり、野菜の下処理がめんどう…

そんな時には、ミニトマトやレタス、きゅうりなど生で食べられる野菜を買い置きしておきましょう。

野菜が足りないな、と思った時にはさっと洗って食卓へ。

キャベツや小松菜はお鍋の上でちぎって入れれば、まな板や包丁いらずで手軽です。

使い切れなくてちょっと残ったきのこやねぎ、ニラ、大根などは生のまま冷凍もOK！

汁物や煮物に凍ったまま使うことができます。







野菜ジュースは野菜と同じ？

市販の野菜ジュースにはさまざまな種類がありますが、加工する際に食物繊維やビタミンなどの栄養素が減少するため、同じ量の野菜を食べたことにはなりません。

野菜ジュースは、外食時など野菜がとれないときの補助として利用し、野菜料理として摂取することが望ましいです。



それを → × 5っ = 350g

1日にとりたい野菜



市販のカット野菜や冷凍野菜で手早く1皿

下処理済みなので、時間がないときのお役立ち野菜。
一年中価格が安定しているのも嬉しいポイントです。

カット野菜



野菜炒めミックス
炒めて
焼きそばや
ラーメンの具に



サラダミックス
洗浄済みのものは
そのままサラダに
※洗浄が必要なものもあります

冷凍野菜



冷凍ほうれん草
市販のスープに
ちょい足し



冷凍花野菜セット
電子レンジで
ホットサラダに



農地面積は23区最大！

練馬の野菜をおいしく食べよう！

練馬区では、身近なところで野菜が育つのを見て、とれたての野菜を買ったり食べたりすることができます。

練馬の野菜をおいしく食べて、家族みんなで健康的な食生活を送りましょう。

練馬区の主な農産物の販売時期はP.21をご覧ください。

本冊子では…

1人分で約70gの野菜がとれる料理を1とれとれとしてマークで表示しています。

マークの数を参考に、1日5とれとれ分の野菜をとることをめざしましょう。



生で



茹でて



焼いて



煮て



電子レンジで

野菜とれとれ!
1日5とれとれ!

野菜たっぷりの健康的な食生活

１日３回、主食・主菜・副菜がそろった食事をとりましょう

主食＋主菜＋副菜　組み合わせると、バランスの良い食事です

副　菜
野菜　海藻
きのこなど





主　菜
肉　魚　卵
大豆・大豆製品

主　食
ご飯　パン
麺類





＋

１日のどこかでとりましょう

牛乳・乳製品



果物



※健康日本21（第三次）では、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加」の目標値を設定しています。

コラム　～野菜の食べ方～

から揚げ＋フライドポテト＋マヨネーズがたっぷりのサラダ…野菜たっぷりでよい献立？

野菜はたっぷりとれますが、油もたっぷりでエネルギーが高い献立です。このような食事が多くなると、自分のベスト体重を維持しづらくなります。

揚げ物、炒め物、マヨネーズがたっぷりのサラダ等の、油を多く使った料理は１食に１品程度にして、お浸しや和風の和え物のような、油を使わない野菜料理を多めにしましょう。

漬物大好き！ところで漬物も野菜料理？

漬物・佃煮などは食塩量が多い料理です。漬物は野菜料理としてではなく、箸休め程度に考えましょう。



カット野菜や
冷凍野菜を使うと
手軽に作れます

«朝食献立例»
主食　ごはん
主菜　納豆
副菜　野菜たっぷりのみそ汁

忙しい朝も

ごはん（主食）を炊いて
野菜（副菜）のみそ汁を作り、
買い置きの納豆（主菜）で
基本の一汁一菜の食事



«外食献立例»
主食・主菜　野菜たっぷり
　　ミートソーススパゲティ
副菜　　野菜サラダ

昼食（外食の場合）も

外食では、バランスのとりやすい定食スタイルはもちろん、麺類や丼などの一品料理でも野菜料理を組み合わせると、バランスよく食べられます。



«夕食献立例»
主食　ごはん
主菜　魚の塩焼き
副菜　野菜炒め・かぼちゃの煮物

夕食も

主菜は1～2品程度にして、
副菜の野菜料理をしっかり
食べる健康的な夕食をとり
ましょう。

夕食は、主菜中心の食事になりがちです。肉や魚、卵、豆腐などの主菜料理ばかり何品もそろった食事は、エネルギーやたんぱく質、脂質が高くなります。また、おかず（主菜料理）がいっぱいの食事は、料理を薄味にしても結果的に食塩摂取量が多くなります。このような食事を続けていると、肥満や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高まります。

主食はごはんを主体として、適量の主菜、薄味の野菜料理をたっぷり食べるというのが「健康的な食事」です。

和食のよさ、だしのおいしさを次の

日本の食文化（和食）とは



1970年（昭和45年～）ころの食事が一汁二菜の食事、健康的な和食です。

平成25年12月「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。

和食とは、一汁三菜（一汁一菜や一汁二菜でも）の、日本人の健康的な食事スタイルのことです。

ごはんを中心として、魚などのおかず、野菜の煮物やお浸し、みそ汁や漬物などの発酵食品がある食事です。

次の世代を担う子どもたちが、健康な大人になれるように、小さい頃から、だしのおいしさと日本型の食事のおいしさを伝えていきたいですね。

野菜たっぷり具だくさんの汁物のすすめ



農地面積が23区で一番多い練馬区。

季節の野菜をたっぷり入れると、野菜からうま味が出て、うす味でもおいしく食べられます。

毎日、「昆布とかつお節からとっただし」とはいかなくても、たまには本物のだしのおいしさを味わって、伝統の食事のおいしさがわかる日があるといいですね。

世代の子どもたちに伝えましょう

和食にかかせない「だし」のおいしさ

和食の基本　和風だし

【昆布とかつお節の混合だし】
水　　3カップ（600ml）
昆布　　5g～
かつお節　10g～

※煮物や麺類のつゆ、
もちろんみそ汁にもおすすめ！

①昆布はぬらしたペーパータオルで軽くふき、30分以上水につける。
②弱火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出し、かつお節を一気に加えて手早く箸でほぐし、ぐらっと沸いたら火を止めてこす。



その他にも…
煮干しだしはみそ汁におすすめ！

子どもたちも大好き！
だしを取った後の昆布とかつお節でふりかけを作るとおいしい！
食品ロスの削減にもつながります。
(作り方)
①昆布は細かく刻み、かつお節は水分を絞ってから細かく刻む。
②フライパン（または小鍋）に①を入れ、砂糖、しょうゆ、みりんを1：4：4の割合で加え、汁気がなくなるまで煮る。

コラム　～共食のすすめ～

誰かと一緒に食べることで食事はもっとおいしくなる！

第５次食育推進基本計画では、「家族と一緒に食べる『共食』の回数を増やす」「地域等での共食の機会を増やす」という目標が掲げられています。

共食には、会話やコミュニケーションが増えること、食事がおいしく感じられることの他にも、健康で規則正しい食生活の実践につながるといったメリットがあります。

また、子どもたちと地域の大人や高齢者が一緒に食事をすることで、食文化の継承につながるという一面もあります。



Instagram

ねりまde野菜レシピ

新玉ねぎと春キャベツのコールスローサラダ

● 調理時間　約20分



【材料（2人分）】

キャベツ1/8個(130g)
塩　少々
新玉ねぎ1/2個(80g)
かにかま4本(40g)
☆ヨーグルト(無糖)大さじ3
☆オリーブオイル大さじ1
☆レモン汁 大さじ1/2
☆砂糖少々
☆塩少々
☆黒こしょう少々

【作り方】

① キャベツは千切りにする。芯の部分は固いため、薄切りにしておく。塩をふって5分程おき、水気をしぼる。
② 新玉ねぎは芯を取り除き、薄切りにする。
③ ボウルに☆を入れて、キャベツと新玉ねぎ、かにかまをさきながら加えてよく混ぜる。

献立ヒント

このメニューにこんな献立はいかがですか？

自分のできる範囲で参考にしてみてほしいねり！



副菜



主菜
【魚料理なら】
アクアパッツァ
【肉料理なら】
唐揚げ

主食



ごはん

副菜



季節の野菜が入ったみそ汁

他にもこんなメニューはいかがですか？



レタスの帆立あんかけ



若竹煮

アスパラガスのふわふわ卵ソテー

● 調理時間　約15分



【材料（2人分）】

アスパラガス	4本(140g)
バター	5ｇ
卵	2個
☆しょうゆ	小さじ1/2
☆塩・こしょう	少々

【作り方】

① アスパラガスは中程から根元にかけて硬いところの皮をピーラーでそぐ。4㎝程度の斜め切りにし、耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分程度加熱する。

② フライパンを熱してバターを加え、アスパラガスを炒める。

③ 火を強火にして、☆を混ぜた溶き卵を入れ、アスパラガスと絡めながら炒める。半熟程度になったら火を止める。

献立ヒント

このメニューにこんな献立はいかがですか？

自分のできる範囲で参考にしてみてほしいねり！



副菜



主菜

【魚料理なら】
アジのパン粉焼き

【肉料理なら】
塩豚肉の煮込み

主食



ごはん

副菜



季節の野菜が入ったみそ汁

他にもこんなメニューはいかがですか？



スナップエンドウの天ぷら



菜の花と桜えびのポン酢和え

Instagram

ねりまde野菜レシピ

ズッキーニとパプリカの和風ツナマリネ

● 調理時間　約15分



【材料（2人分）】

ズッキーニ1/2本(100g)　☆麺つゆ(2倍濃縮)大さじ1
パプリカ1/2個(80g)　☆レモン果汁小さじ2
ツナ油漬缶1缶(70g)　☆こしょう少々

【作り方】

① ズッキーニは洗って薄めの半月切りにする。
② パプリカは洗って半分に切り、種を取って細切りにする。
③ 鍋に湯を沸かし、ズッキーニをさっと茹で、続けてパプリカを加えてさっと湯通しする。ざるにあげ、水気を切る。
④ ツナ缶は油を軽く切る。
⑤ ボウルに☆を入れて混ぜ合わせ、③の野菜と④のツナを加えて和える。

献立ヒント

このメニューにこんな献立はいかがですか？

自分のできる範囲で参考にしてみてほしいねり！



副菜



主菜

【卵料理なら】
ひき肉入りオムレツ
【肉料理なら】
鶏肉の照り焼き

主食



ごはん

副菜



季節の野菜が入ったみそ汁

他にもこんなメニューはいかがですか？



とうもろこしの冷製スープ



えだまめとオクラの塩昆布和え

かぼちゃの肉巻き

● 調理時間　約15分



【材料（2人分）】

かぼちゃ	1/8個（10枚、約200g）
豚肉（しゃぶしゃぶ用）	10枚（約160g）
片栗粉	大さじ1
バター	小さじ4
しょうゆ	大さじ1

【作り方】

① かぼちゃは薄くスライスして耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをし電子レンジ（600w）で3分程度加熱する。
② ①のかぼちゃを肉で巻き、片栗粉をまぶす。
③ フライパンにバターを熱し、②を焼く。
④ 肉とかぼちゃに火が通ったら、しょうゆを加えて絡める。

献立ヒント

このメニューにこんな献立はいかがですか？

自分のできる範囲で参考にしてみてほしいねり！



副菜　きゅうりとトマトのさっぱり和え

主菜



主食



ごはん

副菜



季節の野菜が入ったみそ汁

他にもこんなメニューはいかがですか？



たたききゅうり



トマトと卵のとろっと炒め

Instagram

ねりまde野菜レシピ

にんじんの和風マヨサラダ

● 調理時間　約10分



【材料（2人分）】

にんじん	小1本	☆めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
きゅうり	1/2本	☆砂糖	小さじ1/2
かにかま	2本(20g)	☆マヨネーズ	大さじ1
		☆かつお削り節	3g

【作り方】

① にんじんときゅうりをせん切りにする。
② 耐熱容器に①のにんじんを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
③ 加熱後、にんじんの粗熱がとれたらキッチンペーパーで水分をふき取り、①のきゅうりを加える。
④ ③にかにかまを手でほぐしながら加える。
⑤ ④に☆を加えてよく混ぜ合わせる。

献立ヒント

このメニューにこんな献立はいかがですか？

自分のできる範囲で参考にしてみてほしいねり！



副菜



主菜

【魚料理なら】
サバの塩焼き
【肉料理なら】
鶏肉とキャベツの炒め物

主食



ごはん

副菜



季節の野菜が入ったみそ汁

他にもこんなメニューはいかがですか？



かぶのえびそぼろがけ



きぬかつぎ
～甘みそだれのせ～

ブロッコリーと豚肉のオイスターソース炒め

● 調理時間　約20分



【材料（2人分）】

ブロッコリー	1株	☆酒	大さじ1
豚小間切れ肉	200g	☆砂糖	小さじ1
塩、こしょう	各少々	☆しょうゆ	小さじ1
片栗粉	適量	☆オイスターソース	大さじ1/2
ごま油	小さじ2	☆おろしにんにく	小さじ1/2

【作り方】

① ブロッコリーは小房に分け、茎は周りの硬い皮をむいて一口大に切る。耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。☆は合わせておく。
② 豚肉は塩、こしょうをふってもみこみ、片栗粉をまぶす。
③ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、②の豚肉を入れて肉の色が変わるまで炒める。
④ ①のブロッコリー、☆を加え、弱めの中火でさっと炒める。

献立ヒント

このメニューにこんな献立はいかがですか？



自分のできる範囲で参考にしてみてほしいねり！

副菜　切干大根の煮物

主菜



主食



ごはん

副菜



季節の野菜が入ったみそ汁

他にもこんなメニューはいかがですか？



鮭となすのみぞれがけ



さつまいもごはん

Instagram

ねりまde野菜レシピ

白菜とたらのグラタン

● 調理時間　約30分



【材料（2人分）】

白菜	1/8玉(250g)	バター	大さじ1
玉ねぎ	1/2個(100g)	薄力粉	大さじ3
生たら切身(骨なし)	2切れ	豆乳(無調整)	300ml
オリーブオイル	大さじ1/2	塩	小さじ1/2
		味噌	小さじ1
		ミックスチーズ	50g

【作り方】

① 白菜の葉はざく切りに、茎は細切りに分けて切る。玉ねぎは薄切りにする。
② たらは一口大に切って水気をふき、塩(分量外)を振る。
③ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎを炒め火が通ったら、②のたらも加え両面を焼く。
④ 弱火にし、バター、薄力粉を入れよく炒める(ある程度たらが崩れてもOK)。一度火を止め、豆乳を少しずつ加えよく混ぜる。
⑤ ④に白菜の茎、葉の順で加えて煮る。塩と味噌で味付けをする。
⑥ 耐熱皿に移しミックスチーズをかけトースターで表面がこんがり色づくまで焼く。

献立ヒント

このメニューにこんな献立はいかがですか？

自分のできる範囲で参考にしてみてほしいねり！



副菜　さつまいものレーズン煮

主食



ごはん もしくは パン

主菜・副菜



他にもこんなメニューはいかがですか？



春菊とカリカリベーコンのサラダ



小松菜の揚げ巻き煮

ほうれん草とえのきの和え物

● 調理時間　約15分



【材料（2人分）】

ほうれん草	1/2束（100g程度）
えのき茸	1袋（100g程度）
白すりごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1

【作り方】

① えのき茸は根元を切り落とし、長さを半分に切ってほぐす。
ほうれん草は洗っておく。

② しょうゆ、みりんを耐熱容器に合わせ、電子レンジで40秒程度加熱してアルコール分をとばす。白すりごまを混ぜる。

③ 熱湯で①のえのき茸をさっと茹で、ざるですくって水気を切る。そのまま同じお湯でほうれん草を茹で、水で冷やす。水気を絞り、3～4㎝の長さに切る。

④ ③のえのき茸とほうれん草を②の調味料で和える。

献立ヒント

このメニューにこんな献立はいかがですか？

自分のできる範囲で参考にしてみてほしいねり！



副菜



主菜
【魚料理なら】
さわらの西京焼き
【肉料理なら】
チキン南蛮

主食



ごはん

副菜



季節の野菜が入ったすまし汁

他にもこんなメニューはいかがですか？



鶏肉と長ねぎの照焼き



ごぼうの柳川風

練馬といえば大根！

大根のおすすめレシピ

そぼろ大根

● 調理時間　約45分



【材料（4人分）】

大根	600g程度	☆砂糖	大さじ2
とりむね挽肉	350g	☆出汁昆布	1枚
しょうが	1かけ	☆かつお節	少々
☆水	800ml	★塩	小さじ1/2
☆みりん	大さじ3	★しょうゆ	大さじ4
☆酒	大さじ3		

【作り方】

① 大根は皮をむかずに2cmほどの輪切りにし、片面にかくし包丁をいれて半月切りにする。鍋に大根が浸るぐらいの水を入れて火にかけ下茹でしておく。しょうがは薄切りにして千切りにする。

② 鍋に☆をすべて入れて混ぜ、下茹でした大根、とりむね挽肉、しょうがを加えて蓋をして火にかける。煮立ったら挽肉を少しほぐし中火にする。★を加えて落し蓋をして煮込み、味が染み込んだら出来上がり。

大根サラダ

● 調理時間　約15分



【材料（3人分）】

大根	400g
水菜	1～2株
海苔	1枚*大判
かつお節	少々
ごま油	大さじ1.5 ～2
☆ポン酢	大さじ1
☆しょうゆ	大さじ1

【作り方】

① 大根は皮をむかずに短冊切りにする。水菜は3cmくらいの長さのざく切りにする。

② 大きなボウルに①を全て入れ、ごま油をからめる。
次に☆を加え、かつお節を入れる。
最後に海苔を好みの大きさにちぎって全体を混ぜ合わせる。

写真／レシピ提供　パパ料理研究家　滝村雅晴さん

練馬は大根だけじゃない！

キャベツのおすすめレシピ

キャベツシューマイ

● 調理時間　約30分



【材料（2人分）】

キャベツ	1/4個(約250g)
片栗粉	大さじ2
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個(50g)
豚ひき肉	150g
☆酒、しょうゆ	各小さじ1
☆鶏がらスープの素	小さじ1/2
☆オイスターソース・おろし生姜	各小さじ1/2
☆ごま油	大さじ1/2
☆片栗粉	大さじ1
練り辛子	お好みで

【作り方】

① キャベツは千切りにし、耐熱容器に入れてラップをせず電子レンジ(600w)で3分加熱する。粗熱をとって水気を絞り、片栗粉をまぶしておく。
② ボウルに豚ひき肉を入れて良く混ぜ、☆とみじん切りにした玉ねぎを加えてよく混ぜ、10等分にして丸める。
③ ②にキャベツをまぶしてぎゅっと握り、耐熱皿にのせる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で7分加熱する。

春キャベツのクミンサラダ

● 調理時間　約10分



【材料（2人分）】

キャベツ	1/8個(100g)
☆レモン汁	小さじ2
☆塩	少々
☆オリーブオイル	大さじ1
☆クミンパウダー	小さじ1/2

【作り方】

① キャベツを太めの千切りにして、ボウルに入れる。
② ☆を合わせて①と和える。

練馬区 学校給食人気メニュー アレンジレシピ

まさに練馬のソウルフード！

練馬スパゲティ

● 調理時間　約20分



【材料（2人分）】

スパゲティ	150g
バター	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1/2
大根(おろす)	200g
オイルツナ缶	1缶(80g)
☆酢	大さじ1/2
☆砂糖	大さじ1弱
☆塩	大さじ2/5
☆しょうゆ	大さじ1弱
刻みのり	適宜

【作り方】

① 大根はすりおろし、ツナ缶は油をきっておく。
② ☆とおろした大根を小鍋に入れ、火にかけて煮込む。
③ ②の味がなじんだらツナ缶を加え、さらに煮込む。
④ スパゲティは塩(分量外)を加え、たっぷりのお湯で茹でる。
⑤ 茹で上がったら、バターとオリーブオイルをまぶし皿に盛る。
⑥ ⑤に③をかけ、最後に刻みのりを飾る。

甘辛い味付けで、白いごはんがモリモリ食べられる！

回鍋肉（ホイコーロー）

● 調理時間　約25分



【材料（2人分）】

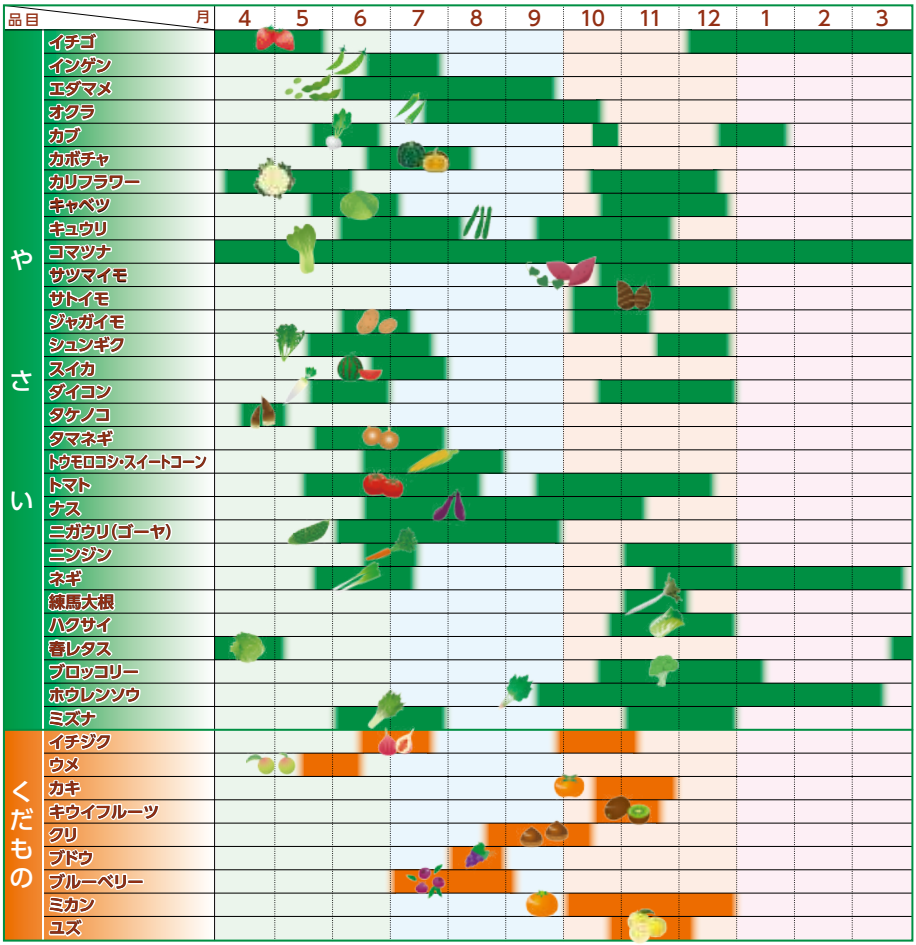
キャベツ	100g	☆みそ	小さじ2
にんじん	1/4本	☆テンメンジャン	小さじ1/2
玉ねぎ	1/4個	☆酒	小さじ1/2
ピーマン	1個	☆砂糖	小さじ1
にんにく	1/2かけ	☆しょうゆ	小さじ1/2
豚薄切り肉	120g	☆みりん	少々
酒	小さじ1/2	サラダ油	小さじ1
こしょう	少々	いりごま	小さじ1/2

【作り方】

① 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒、こしょうで下味をつける。
② キャベツ・ピーマンはざく切り、にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。☆は混ぜ合わせておく。
③ フライパンにサラダ油を入れ、にんにく、①の豚肉を炒める。
②のにんじん、ピーマン、玉ねぎ、キャベツの順に加えて炒める。
④ ☆の合わせ調味料を③に加え、最後にいりごまを加えて仕上げる。

●練馬区の主な農産物の販売時期

※ 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。



Instagram「ねりまde野菜レシピ（練馬区健康推進課）」



旬の野菜を取り入れたレシピや食育の情報を発信中！
区内農業者がおすすめする野菜レシピや
食のプロである「ねりまの食育応援店」が提案する
レシピも掲載しています！

＼ Follow me! ／

二次元コードを
読み込む
or
@nerimakuken
kousuisinka
で検索！

練馬区の食育の取組

食を通した健康で豊かな練馬の実現のため、
区では「農地が身近にある練馬ならではの食育」に取り組んでいます。

練馬区食育推進ネットワーク会議

区民・食育関係団体等と連携しながら食育を推進していくために、練馬区食育推進ネットワーク会議を設置し、練馬ならではの食育の実践活動に向けた検討を進めています。

食育実践ハンドブックによる「ねりまの食育」の推進

区の食生活の課題や、農地が身近にある練馬ならではの食育を進めるため、食育実践ハンドブックを作成し、保健相談所等で冊子を活用した食育事業を展開しています。





ちゃんとごはんプロジェクト

区では誰もが自分で健康的な基本の食事を作って食べられるように「ちゃんとごはんプロジェクト」を進めています。

「ちゃんとごはんプロジェクト」では、区の食育推進の取組にご協力いただいている食育推進ボランティアの方々と一緒に健康的な食事作りをしています。

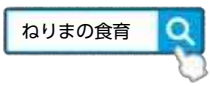


区ホームページ「ねりまの食育」

農地が身近にある「練馬」で、ずっと健康に暮らしたい…

練馬ならではの豊かな環境を大切に、食事は楽しく、適量をバランスよくとることを実践できるように、練馬区公式ホームページの「ねりまの食育」をご活用ください。

赤ちゃんから大人まで、健康に暮らすための食生活についての情報や、講演会の紹介など、食育に関する情報をご紹介しています。



ねりまの食育応援店

住み慣れた地域で、いつまでも健康で暮らすことができるように以下の４つのテーマに沿って、食育に取り組むお店を登録し、皆様に広く利用していただくことを目的とした事業です。



練馬ならではの食材を使っているお店

練馬産野菜のお店

旬の練馬産野菜を買える、または練馬産野菜の料理（練馬産野菜が35ｇ以上）が食べられるお店です。
※年に6か月以上提供しています。

例えば・・・
・農産物直売所
・練馬産野菜の料理がある飲食店
・スーパーや八百屋　　など





練馬ならではの食材を使っているお店

練馬特産食材のお店

練馬産の農産物または農産物などを材料とした加工品を使用している、または販売しているお店です。

例えば・・・
・ブルーベリー等果物の摘み取り農園
・練馬産はちみつ
・練馬産の味噌
・上記などを使ったお菓子や料理があるお店　　など





あなたの健康的な食生活を応援するお店

ヘルシーごはんのお店

主食・主菜・副菜（野菜70g以上使用）がそろった食事を提供しているお店で
・野菜料理のお替りができる（有料の場合あり）
・調味料の調整ができる
・量の調整ができる
３つのうちいずれかが可能なお店です。

例えば・・・
・定食メニューがあるお店
・メニューを組み合わせることができるお店　　など





いつまでも地域に残したいお店

あなたのいちおしのお店

「あなた」（区民）が推薦する、地域にいつまでも残ってほしいお店です。

例えば・・・
・できたての豆腐の香りが漂う豆腐屋さん
・地域の食育を支えてくれるお店　　など
暮らしやすいまちには欠かせないお店













令和8年（2026年）11月発行

発行：練馬区
〒176-8501
東京都練馬区豊玉北6-12-1
電話：03-3993-1111（代表）



練馬区公式アニメキャラクター
©2011練馬区 ねり丸