

～〇〇幼稚園の保護者の方へ

# ねりまの家族の 健康を応援します

令和3年9月発行：北保健相談所栄養担当係

## 今日のお弁当

野菜料理も電子レンジで  
柔らかくすればかんたん！  
今は早く食べられそうな、シンプルなお弁当  
にしているから、その分、家で食べるおや  
つは、食事風のお好み焼かサンドイッチに  
して子どもと一緒に作ろうかな！



いただきまーす！  
きれい！  
にんじん  
たべられそう

## 【お弁当作りの日の家族で食べる 「朝食」「夕食」例をご紹介します！】

### 朝食

主食： ご飯  
(大人は 150～200g)  
主菜 冷奴  
副菜 野菜たっぷり味噌汁

### 夕食

主食： ご飯 (大人は 150～200g)  
主菜+副菜1：ハンバーグ、温野菜添え  
副菜2：さつま芋と切り昆布の煮物

主食 (80g～120g)  
ご飯

副菜 (60g～100g)

ブロッコリーの塩茹  
人参レンジグラッセ

主菜 卵焼き

人参とブロッコリーはまとめて作って、  
夕食のハンバーグの付け合わせに



ご飯を中心にして、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…必ず1膳(150g程度)は食べる  
(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皿の野菜料理を食べる  
\*量は大人のめやす[子どもは2/3～3/4量]

\*牛乳1杯(200ml)と、果物100g程度  
(りんごなら約1/2個分)を1日のど  
こかでとりましょう。

今年の十五夜(芋名月)は9月21日です。  
まだ暑い日もありますが、秋の味覚の到来  
が待ち遠しい季節です。練馬では10月に  
里芋やさつま芋の収穫がはじまります。今回  
は季節を先取りして、お料理しやすいさつま  
芋のレシピを紹介します。

昆布のうまみが芋にしみ、さつま芋の甘み  
が昆布にしみておいしい「さつま芋と切り  
昆布の煮物」をお試してください。レシピは  
食育実践ハンドブック「野菜とれとれ!1」  
5とれとれ!」P11をご覧ください。



練馬区公式ホームページ「ねりまの食育」を  
ご覧ください

区では赤ちゃんから高齢者まで、生涯を健康に  
過ごすために、農地が身近にあるねりまならではの  
食育を推進しています。食育実践ハンドブックで  
は、旬の野菜を使ったおすすめレシピなどをご紹介  
しています！

### 【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にお気軽  
にお問合せください。

北保健相談所  
栄養担当係  
☎3931-1347



## 朝食の質を向上させよう！

### 「主菜」も食べるための備蓄を考える!?

東日本大震災から10年が経った今、コロナ禍が続く中で、次々に自然災害が起き、備えをしなければと改めて思います。

避難拠点（避難所）に行かなくて済んだとしても、我が家で食事はできるだろうか？

日頃から必要なものを買い置きし、古いものから消費し、消費したら買い足すようにしているつもりだけど、家族が食べるための食品はこれで大丈夫だろうか？

今月は忙しい「朝食」に備蓄品を使っておかず「主菜」まで食べながら、新しく買いたして備えるという視点で、我が家の備蓄品の種類や量を見直してみませんか。

### 朝食の時短おかずに活用 ～備蓄しやすい食材をフル回転～

忙しい朝の食事の準備に備蓄の肉や魚の缶詰や、カットしてある高野豆腐などの乾物を利用して、調理時間を短縮しながら災害時の食事をシミュレーションしてみましよう。

#### 実践例紹介！

##### 備蓄食品で朝食ランクアップ①

使った備蓄品：レトルトの親子丼・乾物の切り干し大根

ご飯に備蓄のレトルトの親子丼と、切干大根・残り野菜の味噌汁で、朝食完成!!

定番の味噌汁に切干大根を入れてみました。独特の香りが気になるかなと思ったけれど、みんな気づいてくれないくらい。毎日のように作る、味噌汁にすれば、乾物の切干大根も煮物に使うだけでなく、色が変わる前に使えます。

### 「たんぱく質の多いおかず」(主菜)まで しっかり食べる

成長期の子どもや、高齢期のフレイル予防には特に食事に占める「主菜」の役割は重要なポイントになります。



肉・魚・卵・大豆製品

#### 実践例紹介！

##### 備蓄食品で朝食ランクアップ②

使った備蓄品：クリームコーン缶・冷凍のミックスベジタブル

乾燥ひじき・高野豆腐・米

週末に備蓄食品を確認!!

ローリングストックしているクリームコーン缶とミックスベジタブル、ひき肉やハム、固形スープ、牛乳を鍋に入れて加熱するだけでコーンスープのできあがり!

そして常備してある、ひじきの煮物(乾燥ひじきと高野豆腐、人参を麺つゆで煮たもの)で和洋折衷だけれど豪華な朝食のおかずになりました。でも子どもが喜んだのはコーンスープよりひじきの煮物。翌日の朝食はひじきの煮物を炊きたてご飯に混ぜて、ひじきご飯にしました!!



「災害の備え」の考え方は、朝食準備の効率化にもなります。時間短縮したことで大人も一緒に食べるゆとりができて我が家の朝食はワンランクアップ。こんな考え方もいかがでしょうか？