資料 3-4

～子育て世代の皆様へ～

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　電話 3931 - 1347

【休日の昼食献立にあわせた家族で食べる「朝食」「夕食」例をご紹介します！】

ちょっと豪華な！**休日の昼食献立**

●盛うどん（冷や麦でも蕎麦でも！）
●つゆ
●うどんの糧
　なす・インゲン・大根などを茹でて
　主菜を食べる糧（豚しゃぶ）
●薬味　ねぎなど

豚しゃぶでなくて
ツナ缶のときもお
いしかったよ‼

「糧うどん」は、旬の野菜などを添えたうどんで、食育実践ハンドブック「ちょっと昔のね・り・まの食卓～これからのね・り・まの食卓～」p15 で紹介されています。

練馬区公式ホームページ「ねりまの食育」より

昼食献立は「主菜」を食べることを意識して、豚しゃぶも仲間入りさせてみました。

朝食

主食：**ご飯**
（大人は 150～200ｇ）
主菜：**冷奴**
副菜：**野菜たっぷりみそ汁**

夕食

主食：**ご飯**
（大人は 150～200ｇ）
主菜＋副菜１：**鮭と野菜のホイル焼き**
副菜２：**さつま芋と切り昆布の煮物**

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

＊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日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い合わせください。
☎3931－1347

保護者の方への健康づくりメッセージ

～9 月は「防災週間」のある月です～

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れど、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ょう。

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、色が変わる前に使いきれます。

「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？