

～子育て世代の皆様へ～

ねりまの家族の健康を応援します

練馬区保健相談所では、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。

その一環として、地域の幼稚園にご協力をいただき、若い世代の保護者の方に向けた健康づくりのメッセージをお届けしています。

令和7年6月発行：大泉保健相談所管理係

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！

朝食

主食：ご飯
主菜：納豆
副菜：野菜たっぷりみそ汁

夕食

主食：ご飯
主菜：かじきまぐろのバター焼き
副菜1：いんげんのごま和え
副菜2：トマト

休日の昼食献立

〇焼きそば

【材料（2人分）】

焼きそば麺2玉、付属のソース1～2袋（野菜の量などにより、調整してください）、油小さじ2
カット野菜1袋（240g）、豚肉（こま切れ）160g

【作り方】

フライパンに油を熱し、豚肉、カット野菜、麺の順に炒め、付属のソースも加えて炒める。

★電子レンジでも作ることができます★

【材料（1人分）】

焼きそば麺1玉、付属のソース1/2～1袋、
カット野菜1/2袋、豚肉（こま切れ）80g

【作りかた】

- ① 耐熱皿に焼きそば麺をのせて、付属のソースをかける。
- ② ①に野菜と豚肉をのせる。
- ③ ②にふんわりとラップをして、電子レンジで加熱する（600Wで4分30秒が目安）。

〇バナナ

〇ヨーグルト

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1膳(150g～200g)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

*量は大人の目安（子どもは2/3～3/4量）

*牛乳1杯（200ml）と、果物100g～200g（みかんなら約2個分）を1日のどこかでとりましょう。



「いんげんのごま和え」



旬のいんげんが味の決め手！
甘めなので、お子さんにも食べやすい副菜です。
いんげんは、茹でた後にさっと冷水にさらすことで、余熱で火が入り過ぎず、きれいな色を保つことができます。

詳しいレシピはこちら⇒
(練馬区健康推進課 Instagram)



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）

季節の野菜を使ったレシピや、区内農業者の方の「農家メシ」、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。毎日の献立の1品にご活用ください。

【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へお気軽にお問合せください。

大泉保健相談所 管理係
☎3921-0217



身近にある「食育」を実践しよう！



食育ってなに？どんなことが食育なの？

「食育」と聞くと、どんなことをイメージしますか？
食育は、「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てる」ものといわれています。



上記のイラストは、農林水産省で作成している「食育ピクトグラム」です。「バランスの良い食事」「地産地消」「食に関する知識の習得」など、食育に関する様々な取組をシンプルな絵で表現しています。

「食育に取り組む」と聞くと、難しそうに感じるかもしれませんが、「食育ピクトグラム」を見ると、食育の取組がいかに幅広く、身近なものであるかが分かります。

私たちは、家庭や給食などの日々の食事の中で、食生活の基礎となる大切な習慣を身につけていきます。

農林水産省
「食育ピクトグラム」
詳しくはコチラ↓



練馬区で実施している 食育の取組をご紹介します

地域食育講座

赤ちゃんから高齢者まで、生涯を健康で豊かに暮らすために、区内6か所の保健相談所では、「食育」に取り組まれている施設や、地域の暮らしに関わる団体の方々と連携・協働して「地域食育講座」を開催しています。

離乳食や乳幼児期の食事、災害時の食の備蓄、生活習慣病やフレイルを予防するための食事など、利用者の世代やニーズに合わせた講座を実施します。

例えば、町内会の防災訓練で災害時に対応できる食の備えについて話をしたり、忙しい子育て世代に向けた食育の講座を実施したりしています。

栄養や食育についての講座を開催したい場合には、ぜひ、保健相談所にご相談ください。



今日から取り組める身近な食育



みんなで楽しく食べよう

家族や友達と一緒に食卓を囲んで食べることは、健康的で、規則正しい食生活と関係があるといわれています。また、食事のマナーや食べ物を大切にしている気持ちなどを子どもに伝える場になります。



バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜がそろった食事を1日3回食べることは、生涯を健康で暮らすための基本の食生活です。



食べ残しをなくそう

食品ロスの約半分は、購入した食べ物の賞味期限が切れたり、食事を作り過ぎたりすることによって、家庭から発生しています。「もったいない」という気持ちを持ち、無駄な買い物はしない、料理を食べきるなど、出来ることから取り組んでみましょう。

食育は、心と体の健康を維持し、生き生きと暮らすために、生涯にわたって育んでいくものです。身近なところにある食育に取り組んでみませんか？

