

～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8年9月発行：豊玉保健相談所栄養担当係

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：目玉焼き
副菜：野菜たっぷり味噌汁

夕食

主食：ご飯
主菜：肉野菜炒め
副菜：きぬかつぎ～甘みそだれのせ～
果物：梨

お子さんと一緒に
バッククッキング
に挑戦！

休日の昼食献立

○ツナトマトスパゲティ
○ゆでブロッコリー
○牛乳



ゆでブロッコリーも同時に作れます
(小房に分けたブロッコリーをポリ袋に入れて
上の方で口をしぼり、一緒に湯煎します。)

<材料：1袋(1人分)の分量>

スパゲティ(乾麺)	80g
野菜ジュース (野菜100%タイプ)	100ml
A 水	80ml
ツナ缶	1缶(70g)
玉ねぎ(薄切り)	合わせて 70g
しめじ(ほぐす)	
洋風顆粒だし	大さじ1/2

<作り方>

スパゲティを半分に折り、耐熱性のポリ袋に入れる(穴をあけないように注意)。

にAを入れて、空気を抜いて上の方で口をしぼる。

鍋の中に皿を敷いておき、湯を沸かし、を入れ、中火で20分
(早茹でタイプのものなら15分)湯煎する。

袋のしぼり口を切り、皿に移す。

旬の里芋を使って・・・「きぬかつぎ～甘みそだれのせ～」

「十五夜」とは旧暦8月15日の月を指し、お月見をする習わしがあります。この頃は
いもの収穫期にあたるため、「芋名月」とも
呼ばれ、いも類の収穫を祝う行事でもあります。

今回は芋名月にちなんだ「きぬかつぎ」
のご紹介です。



今年の十五夜は
9月25日



詳しいレシピはこちら

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。

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)
(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
- *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。

【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。

豊玉保健相談所 栄養担当係
☎3992-1188



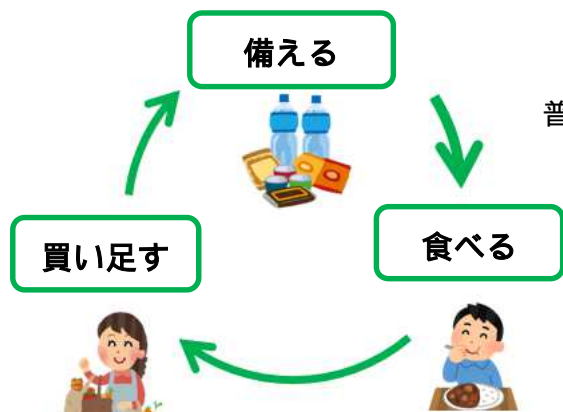
いざという時の食に備えて

～ 家庭に必要な備えを考えてみましょう～

最低でも3日分！
できれば1週間分！

ローリングストックのすすめ ～ 日常食を非常食に 慣れた味で安心！～

ローリングストックとは、普段の食品や飲料水を少し多めに買い置きし、賞味期限を考え古いものから消費し、消費した分を買い足す、「消費しながら備蓄をまわしていく」方法です。



長期保存できる缶詰や米・高野豆腐などの乾物はもちろん、普段食べている食品をローリングストックしていきましょう。

今の備蓄、本当に足りますか？
ご家庭に合った備蓄を
確認してみましょう！



東京都「東京備蓄ナビ」

食物アレルギー
など食事に配慮
が必要な方は
2週間分備蓄を！

災害時は栄養バランスが崩れがちですが、日頃からバランスのとれた食事を心がけていると、ローリングストックしているもので無理なく
主食・主菜・副菜が揃えられます。まずは、日頃の食事から意識してみ
ましょう。



災害のための備蓄も、いつもの食事でも、大切なのは**主食・主菜・副菜**がそろった食事です

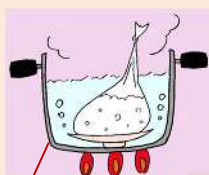
やってみよう！

バッククッキング

食材を耐熱性のポリ袋に入れて、湯煎で火を通す調理法です。

同時調理もでき、洗い物も減らせて便利！

時短 &
非常時にも活かせる！



バッククッキングについて詳しく紹介されています



吹きこぼれを防止するため
余裕をもった大きな鍋を
使用するのがポイント

農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」

トイレの備えも

忘れずに！

3人家族なら
105回分！

(1人1日5回×7日分)

トイレが使えなくて我慢していると、食べることも、水を飲むことも控えてしまいます。

水や食品だけでなく、災害用簡易トイレ等も備えましょう。

食事に特別な配慮が必要な方がいる家庭の備蓄

乳幼児、高齢者、食べる機能が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーの方など、食事に特別な配慮が必要な方がいる家庭では、一般家庭の備えにプラスして準備しておくといひものがあります。練馬区ホームページでは、災害時において、皆様が健康に過ごすための情報サイト等を紹介しています。ぜひご覧ください。



詳しくはこちら↑

「食物アレルギー等、食事に特別な配慮が必要な方の備え」