

# ねりまの家族の健康を応援します

地域の保健相談所では、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。本紙は光が丘夏の雲小学校にご協力いただき、保護者の方に向けた健康づくりのメッセージを年4回お届けします。

毎年6月は食育月間です。この機会に日々の食事のあり方や食文化について、改めて考えてみませんか。また、ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、保健相談所の「健康相談」をぜひご利用ください。

発行：光が丘保健相談所栄養担当係 電話5997-7722

## 【学校の給食献立にあわせた1日の献立例をご紹介します！】

### ★ 大人の食事の目安量とポイント ★

【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1切れ、肉80g程度）

【副菜】 小鉢1～2皿の野菜料理

- ◎ 1品料理になる場合にも、主食・主菜・副菜を意識して。
- ◎ 1日の中で調理方法が重ならないように。

やってみよう！



1日のどこかで



牛乳1杯(200ml)と、  
果物 100g～200g  
(みかんなら約2個分)

朝食



主食：ご飯（150～200g）

主菜：納豆

副菜：野菜たっぷり味噌汁



パンにオムレツを  
はさんでもOK！



子供は学校で

6月30日（火）の光が丘夏の雲小学校の献立

- ごはん
- ぎゅうにゅう
- あじのかばやき
- ゆでえだまめ
- こんさいのわふうじる

《栄養価》 エネルギー：632kcal  
たんぱく質：17.2%（エネルギー比）  
脂 質：25.8%（エネルギー比）  
塩 分：3.3g

そのころ大人も

主食：ロールパン

主菜+副菜：具沢山オムレツ

副菜：スティックきゅうり

乳製品：牛乳



オムレツがうまくまとまらない！というときは電子レンジでチャレンジしてみてもいかがでしょうか。

耐熱容器に溶き卵・具（ブロッコリーや玉ねぎ等の野菜・チーズ等）・塩コショウを加えて混ぜ、ふんわりラップをして（卵1個分なら）600wで40秒加熱します。取り出してよく混ぜ再度ラップをかけて1分再加熱します。形を整えて出来上がりです。

## 【今日の夕食何にする？ 夕食は給食と重ならないように献立を見ておきましょう】

主食：ご飯

主菜+副菜：回鍋肉（ホイコーロー）

副菜：トマトのサラダ

果物：甘夏



「回鍋肉（ホイコーロー）」

練馬区の学校給食の人気メニューを、家庭で作りやすいようにアレンジしたレシピです。甘辛い味付けで、白いご飯がモリモリ食べられるメニューです。

夕食



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）

詳しいレシピはこちら⇒



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。

## 練馬の野菜をおいしく食べよう！ ～地産地消のすすめ～

練馬産キャベツ（ねり丸キャベツ）は今がおいしい時期です。年間収穫量は1,790t、作付面積は41.5ha(令和5年度 東京都の地域・区市町村別農業データブックより)と、いずれも都内第1位であり、都内産キャベツの20%を占めるなど、区を代表する野菜です。

区立小中学校では、6月は練馬産キャベツを使ってホイコーローやキャベツたっぷりメンチなど各学校、工夫を凝らした給食が提供されています。

ぜひ、ご家庭でも練馬産キャベツを食卓に取り入れてみませんか？



農林水産省作成  
食育ピクトグラムより

地産地消の  
メリット！



### ● 新鮮でおいしい！

収穫から食卓へ届くまでの時間が短いため、新鮮な食材が食べられます。

また、旬の野菜は生産量が多く、ほかの季節よりも価格が安くなるのもメリットの1つです。

### ● 生産者が見える安心感！

「〇〇さんの畑のトマト」等、生産者の顔や栽培状況が直接見え、信頼できる食材を入手できます。

### ● 地元の食文化に触れられる！

「練馬大根の漬物」や「ブルーベリー摘み取り体験」等、地元の特産品や伝統的な食材に親しむ機会が増えます。

農地面積は  
23区最大！

練馬の畑を歩いてみよう！

区内では、キャベツをはじめ、四季を通じてさまざまな野菜が栽培・収穫されており、直売所やスーパーマーケットなどで採れたての野菜を購入することができます。

## 6月のとれたて野菜はコレ！

※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。



野菜の収穫体験ができる農園も身近にあり、農が身近にある暮らしは練馬ならではの。

「食事」と「運動」は健康づくりの基本です。

ウォーキングを楽しみながら、練馬産野菜を探してみませんか？



食育実践ハンドブック

「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～

この冊子は、野菜摂取量の増加を目的に、健康的な食生活や和食のよさを伝え、健康部管理栄養士発信 Instagram「ねりまde野菜レシピ」にて公開中の人気レシピを紹介しています。ぜひご覧いただき皆様の食生活にご活用いただければ幸いです。

詳しくはコチラから→



冊子については保健相談所へ  
お問い合わせください