

# ねい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。本紙は早宮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お届けします。

9月は防災の日、防災週間がある月です。ご家庭のローリングストックを活用しながら、日頃の食生活を見直してみませんか？

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：北保健相談所栄養担当係 電話 3931-1347

## 【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：スクランブルエッグ
- 副菜：野菜たっぷりスープ

昼食



子供は学校で

9月30日（火）の早宮小学校の献立

- ごはん
- チキンアドボ
- ワンタンスープ
- りんご
- 牛乳

クリスティーン先生の

おすすめフィリピン料理です！

《栄養価》

エネルギー：550kcal

たんぱく質：15.1%（エネルギー比）

脂質：26.3%（エネルギー比）

塩分：2.0g



そのころ大人も

主食+主菜+副菜

：具だくさん肉うどん

副菜：わかめとコーンのツナサラダ

乳製品：牛乳

買い置きを  
活用して



乾物や缶詰などの常備品は、いざという時の大切な食料になります。水で戻した乾燥わかめとコーンとツナを混ぜ、味つけはマヨネーズやドレッシングなどお好みで。包丁やまな板を使わず簡単にできるので、忙しい日にもおすすめです！

## 【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】

夕食



- 主食：ご飯
- 主菜+副菜：鮭のちゃんちゃん焼き
- 副菜：かぼちゃのさっぱり焼きびたし
- 果物：梨

「かぼちゃのさっぱり焼きびたし」

いつものかぼちゃがさっぱりさわやか！  
ポイントは、焼いたかぼちゃを熱いうちに調味液へ浸すこと。

冷やしてもおいしい！作り置きにもピッタリな一品です。



管理栄養士発信！Instagram

ねいま 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」、ねい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。

アウトドアでも  
大活躍！

## ～非常時の食事は日頃の健康的な食事から～

令和5年度「練馬区健康実態調査」の結果では、災害時のための食の備えについて、「水を備蓄している」が63.0%、「食品を備蓄している」が54.1%、「食品をローリングストックしている」が21.5%でした。

ふだんの食品を少し多めに買い置きしておくことで災害時の助けになり、日頃からの主食・主菜・副菜のそろった健康的な食事が、災害時の栄養バランスにもつながります。

### どのくらいの備蓄が必要？

災害時は物流機能の停滞により、食品が手に入らなくなるのが想定されるため、日頃から備蓄しておくことが大切です。

最低3日分～1週間分×人数分

自分に合った

備蓄を調べてみませんか？

東京都「東京備蓄ナビ」⇒



災害時でも温かい食事が食べられるように、カセットコンロやガスボンベも備えましょう。

### ～「日常食」を「非常食」に～ ローリングストック法

ふだんの食品を少し多めに買い置きしておき、備蓄してある食品を古いものから順に食べ、食べた分を買い足す、「食べながら備蓄を回していく」という方法です。

主食



主菜



副菜



## 時短&災害時にも活かせる！バッククッキング

### バッククッキングとは

食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、湯せんで火を通す調理法です。洗い物を出さずに、簡単に温かい料理が作れるため、災害時でも役立ちます。

### メリットは？

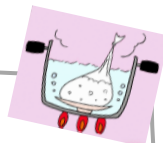
- 1つの鍋で複数の料理を同時に加熱できる（時短）
- 水の使用が少なくすむ（節水）
- 少量でも作ることができる（食物アレルギー対応・離乳食などの個別調理が可能）

### 基本的な調理方法

- ① ポリ袋に食材と調味料を入れ、中の空気をしっかり抜き、袋の上の方でしっかりと結ぶ。
- ② 水の入った鍋に耐熱皿等を敷き、湯を沸かす。沸騰したら①を入れ、加熱する。
- ③ 鍋から取り出して、袋の結び目を切り、盛り付ける。

### ポイント

- ポリ袋は耐熱性で湯せん調理が可能なものを使う（高密度ポリエチレン製）
- 1袋の目安は1～2人分にする
- 鍋底に直接ポリ袋が触れないようにする



「バッククッキング」について紹介されています  
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」⇒



## 参加してみませんか!?

### 親子で野菜を採って！料理を作って♪みんなで食べる♡盛りだくさんのイベント!!

飲食店（ねりまの食育応援店）店主による、おすすめ料理のデモンストレーションもあります!!

日時：令和7年11月22日（土）9時30分～13時30分（予定）

場所：高松みらいのはたけ（練馬区高松2-23-17）

対象：練馬区在住の小学生親子（先着9組）



詳しい内容は区ホームページ  
「ねりまの食育」からご覧ください →



【申込開始】令和7年10月1日（水）