

# 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。本紙は開進第四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：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。



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



### 子供は学校で

### 6月22日（月）の開進第四小学校の献立

- 黒糖コッペパン 【練馬産トマト一斉献立の日】
- 牛乳
- 魚のオニオンソースがけ
- 練馬トマトとたまごのスープ
- 野菜ソテー

練馬産トマトを使った献立です。  
旬の味を召し上がれ！

《栄養価》 エネルギー：515kcal  
たんぱく質：21.4%（エネルギー比）  
脂質：36.2%（エネルギー比）  
塩分：2.5g

### 昼食



### そのころ大人も

主食：ロールパン  
主菜+副菜：具だくさんオムレツ  
副菜：スティックきゅうり

パンにオムレツをはさんでもOK!

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ください。

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）・塩こしょうを加えて混ぜ、ふんわりラップをして（卵1個分なら）40秒加熱。取り出してよく混ぜ再度ラップをかけて1分加熱します。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】

### 夕食



主食：ご飯  
主菜+副菜：回鍋肉（ホイコーロー）  
副菜：かぶのゆかり和え  
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。

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。

詳しいレシピはこちら⇒



## 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。



New!

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