

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のご協力により給食献立を提供いただき、1日の健康的な食事を提案しています。裏面は、生活習慣病予防や食育に関する事等、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。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：納豆
副菜：野菜たっぷりみそ汁



子供は学校で

6月30日（月）の開進第四小学校の献立

- スイミーちらしずし
- 牛乳
- わかめスープ
- カラフルフルーツパンチ

絵本「スイミー」の世界が
給食になりました！

《栄養価》 エネルギー：620kcal
たんぱく質：17.4%（エネルギー比）
脂質：23.7g（エネルギー比）
塩分：2.5g

昼食



そのころ大人も

電子レンジを活用して
時短調理！

主食+主菜+副菜：

簡単！レンジ焼きそば

果物：バナナ

乳製品：ヨーグルト



焼きそば麺を耐熱皿に入れて、付属のソースをかけたら、カット野菜と豚肉をのせ、ラップをして電子レンジ（600w 4分30秒程度）加熱するだけ！

【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：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

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）

旬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。

「いんげんのごま和え」

旬のいんげんが味の決め手！
茹でた後に冷水にさらすことで、
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）



身近にある「食育」を実践しよう！



ご存知ですか？「食育ピクトグラム」

「食育」は、心身の健康を維持し、いきいきと暮らすために、生涯にわたって育んでいくものです。



このイラストは、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」等、健康的な生活習慣や食生活、食文化をシンプルに表現したものです。

「食育」と聞くと、難しく感じるかもしれませんが、「食育ピクトグラム」は、日々の生活の中で、実践できる心身や環境に優しい取り組みなのです。まずは、身近なところから「食育」に取り組んでみませんか？

農林水産省
「食育ピクトグラム」
詳しくはコチラ→



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することを子供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。

練馬区健康実態調査（令和6年）によると、若い世代ほど「ほとんど食べない」と回答した割合が高いという結果があります。



食べ残しをなくそう

日本で1年間に廃棄されている食料は約672万トン（令和4年度推計値）国民一人当たりご飯茶碗1杯分。

食品ロスの約半分は、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、一人ひとりが意識することが大切です。

区で実施している実施している食育の取り組みをご紹介します

地域食育講座



区内6か所の保健相談所では、児童館や地区区民館、子育てのひろば等の施設と連携・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予防の食事など、区民ニーズに合わせた講座を実施しています。

栄養や食育についての講座をご希望の際は、ぜひ、保健相談所にご相談ください。

