

# 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。北町小学校にご協力をいただき、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。

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一日の献立例をご紹介します！】

### 子供たちは

学校で給食を食べる



### 昼食

- 黒豆入りご飯
- いかの生姜焼き
- 白菜の塩昆布炒め
- じゃがいもの味噌汁
- 牛乳

2月26日(月)の献立

《栄養価》

エネルギー：627kcal  
 たんぱく質：18.5%(エネルギー比)  
 脂質：28.4%(エネルギー比)  
 塩分：2.3g

北町小学校 栄養士作成



### 朝食

- 主食：ご飯 (150～200g)  
 主菜：納豆  
 副菜：野菜たっぷりみそ汁

### 夕食

#### ダイコンづくしメニュー

- 主食：ご飯 (150～200g)  
 主菜：ぶり大根  
 副菜1：大根のステーキ風  
 副菜2：ひじきのサラダ

#### 大根のステーキ風

冬の大根はすぐに煮え、甘味があっておいしい。余すことなく味わいましょう。



- 細かく刻んで炒め物やみそ汁の具に
- 甘くて食感も良いため、生食向き
- 加熱により柔らかくなるため煮物や焼き物に
- 辛みが強いため薬味や漬物に

「大根のステーキ風」のレシピは、食育実践ハンドブック「野菜とれとれ！1日5とれとれ！」P14をご覧ください。



ご飯を中心に、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…必ず1膳 (150g程度) は食べる  
 (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皿の野菜料理を食べる

\*牛乳1杯(200ml)と、果物100g程度(りんごなら約1/2個分)を1日のどこかでとりましょう。

練馬区公式ホームページ「ねりまの食育」をご覧ください

区では赤ちゃんから高齢者まで、生涯を健康に過ごすために、農地が身近にある「ねりま」ならではの食育を推進しています。食育実践ハンドブックでは、旬の野菜を使ったおすすめレシピなどをご紹介します。



#### 【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い合わせください。

北保健相談所  
☎3931-1347

@練馬区

健康推進課

Instagram

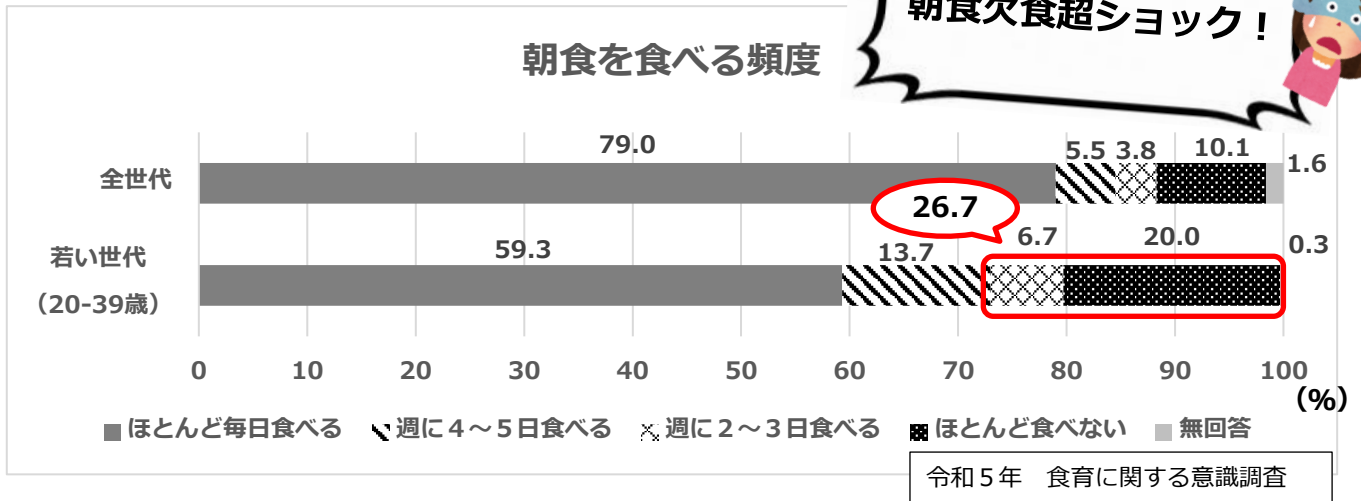
レシピを紹介しています



NERIMAKUKENKOUSUISINHA

3食きちんと食べて生活習慣病予防！

朝食欠食超ショック！



「令和5年 食育に関する意識調査」の結果より、朝食を欠食する（「週に2～3日食べる」および「ほとんど食べない」）若い世代の割合は、26.7%と、近年増加傾向が続いています。

特に若い世代の男性では、33.9%となっており、そのうち「ほとんど食べない」と回答した人の割合は27.0%と、4人に1人が朝食を欠食しているという結果でした。

＜朝食を食べるとこんないいこと＞

1. 生活習慣病リスク減少

代謝が落ちるのを防ぎ、生活習慣病の原因となる体脂肪の蓄積、コレステロールや中性脂肪の合成を抑えます。

2. 脳が活性化

脳のエネルギー源となるブドウ糖を補給することで、記憶力・集中力アップにつながります。

3. 血糖値の急変動が起きにくくなる

1日3回、欠食なく決まった時間に食事することで、食後の急な血糖上昇を抑えます。

4. 体内時計が整う

「朝の光」や「朝食」によって体内時計がリセットされ、自律神経が整います。

＜まずは朝食を食べる習慣を＞

最初は乳製品や果物など、調理不要ですぐに食べられるものからスタートしましょう。



＜忙しい朝でも主食・主菜・副菜を揃えるコツ＞

●ごはんはまとめて炊いて冷凍しておくと便利。忙しい朝でもレンジで温めればすぐに食べられます。



●インスタント食品や冷凍食品、缶詰なども活用しましょう。



いざという時の非常食にもなります。

●みそ汁は前日にまとめて作っておくのがおすすめ。豆腐や卵を入れればたんぱく質もとれます。



余った野菜を入れて具沢山にすれば立派な副菜になります。



情報紙「ねりまの家族の健康を応援します」

アンケートの回答にご協力をありがとうございました。

集計結果をホームページで公開しています



YouTubeで健康情報を配信しています

ねりま健康ちゃんねる

＼オンライン健康イベント開催中！／

『10分でできる！ちゃんとごはん』

『食育応援店と農家さんインタビュー』など

3月にかけて、健康づくりに役立つ動画を順次公開！栄養や食事についての動画も！ぜひご覧ください！ こちらから→→→



ねりま健康ちゃんねる



朝食に限らず、朝・昼・夕1日3食、まずは欠食をしないことを心がけ、次に栄養バランスを意識しましょう。