

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。本紙は練馬第三小学校のご協力により献立を提供いただき、給食に合わせた1日の健康的な食事を提案させていただいております。また、生活習慣病予防や食育に関する事、レシピなど、保護者の方に向けた健康づくりのメッセージを年4回お届けいたします。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：豊玉保健相談所 栄養担当係 03-3992-1188

【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：野菜たっぷりみそ汁

昼食



子供は学校で

6月26日（木）の練馬第三小学校の献立

- ごはん
- 牛乳
- さばの味噌煮
- 野菜の辛子和え
- 沢煮椀

《栄養価》 エネルギー：583kcal
たんぱく質：19.3%（エネルギー比）
脂質：31.5%（エネルギー比）
塩分：2.9g



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、野菜と豚肉のをせ、
ラップをして電子レンジで加熱するだけ！
加熱時間は、1人分では600Wで4分30秒
が目安です。野菜は、カット済みのものを使
うとさらに時短になります♪

【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：ポークソテー
副菜1：いんげんのごま和え
副菜2：トマト

「いんげんのごま和え」
旬のいんげんが味の決め手！
いんげんは、茹でた後にさっと冷水に
さらすことで、余熱で火が入り過ぎず、
きれいな色を保つことができます。



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）

詳しいレシピはこちら⇒
（練馬区健康推進課 Instagram）



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。

身近にある「食育」を実践しよう！



食育ってなに？どんなことが食育なの？

「食育」と聞くと、どんなことをイメージしますか？
食育は、「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てる」ものといわれています。



上記のイラストは、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」など、食育に関する様々な取組をシンプルな絵で表現しています。

「食育に取り組む」と聞くと、難しそうに感じるかもしれませんが、「食育ピクトグラム」を見ると、食育の取組がいかに幅広く、身近なものであるかが分かります。

私たちは、家庭や給食などの日々の食事の中で、食生活の基礎となる大切な習慣を身につけていきます。

農林水産省
「食育ピクトグラム」
詳しくはコチラ↓



練馬区で実施している
食育の取組をご紹介します

地域食育講座

赤ちゃんから高齢者まで、生涯を健康で豊かに暮らすために、区内6か所の保健相談所では、「食育」に取り組まれている施設や、地域の暮らしに関わる団体の方々と連携・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を予防するための食事など、利用者の世代やニーズに合わせた講座を実施します。

例えば、町内会の防災訓練で災害時に対応できる食の備えについて話をしたり、忙しい子育て世代に向けた食育の講座を実施したりしています。

栄養や食育についての講座を開催したい場合には、ぜひ、保健相談所にご相談ください。



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気持ちなど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。



食べ残しをなくそう

食品ロスの約半分は、購入した食べ物の賞味期限が切れたり、食事を作り過ぎたりすることによって、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、出来ることから取り組んでみましょう。



食育は、心と体の健康を維持し、生き生きと暮らすために、生涯にわたって育んでいくものです。身近なところにある食育に取り組んでみませんか？

