



2018年
4月

服部幸應先生 監修メニュー



服部 幸應

医学博士・健康大使、日本の料理評論家、学校法人服部学園理事長、服部栄養専門学校校長社団法人全国調理師養成施設協会会長、社団法人全国栄養士養成施設協会副会長、東日本料理学校協会会長、NPO日本食育インストラクター協会理事長、内閣府食育推進室「食育推進会議」委員なども務め叙勲歴もある「食育」の第一人者。

グレープフルーツ

色とりどりの花が咲き誇る中、新年度がスタートしました。環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調を崩しやすくなる時期でもあります。十分な睡眠と栄養バランスの良い食事をとり、元気に過ごしましょう！今月の旬の食材はグレープフルーツ。“グレープ”は実がなった時に、ぶどうのように一本の枝にたくさんの実を付けることから由来しています。爽やかな酸味を持つグレープフルーツは、美肌や風邪予防に働くビタミンCが豊富に含まれています。また、ビタミンCの吸収を助けるフラボノイドも多く含むため、その効果を十分に発揮します。特有の苦みはポリフェノールの一種ナリンギンによるもので、食欲を抑える働きや抗酸化作用によってガンや血栓を予防します。

また、アレルギーの抑制も期待でき、花粉症の症状を緩和してくれます。グレープフルーツは薬との飲み合わせに注意が必要です。高血圧などの治療薬を服用している場合は相互作用を起してしまうものもあるので、主治医の指示に従ってください。



(3日)豚肉のおろし焼き・チンゲン菜のオイスター炒め



- 【メニュー】
- ・ごはん
 - ・豚肉のおろし焼き
 - ・チンゲン菜のオイスター炒め
 - ・かぶとハムのレモンサラダ
 - ・かぼちゃの甘煮
 - ・温州みかん

(11日)中華風ハンバーグ・白菜と人参のサラダ



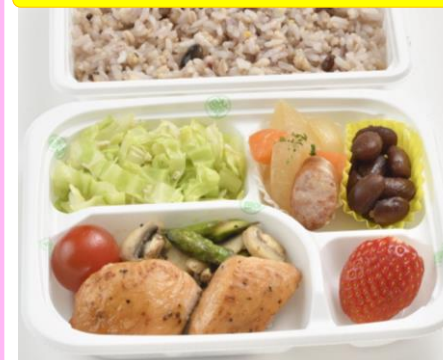
- 【メニュー】
- ・ゆかりごはん
 - ・中華風ハンバーグ
 - ・白菜と人参のサラダ
 - ・たけのこの甜麺醬炒め
 - ・ホクホク大学芋
 - ・オレンジ

(16日)鶏の唐揚げ・モヤシとホタテのつや煮



- 【メニュー】
- ・ごはん
 - ・鶏の唐揚げ
 - ・モヤシとホタテのつや煮
 - ・春雨サラダ
 - ・ミニトマト
 - ・グレープフルーツ

(25日)鮭の照り焼き・キャベツのじゃこサラダ



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・鮭の照り焼き
 - ・キャベツのじゃこサラダ
 - ・大根の洋風煮
 - ・金時豆の甘煮
 - ・いちご

お問合せ 株式会社さんQ
幼稚園給食事業部

食育くらぶ 029-860-6339

< 食材仕入れの都合上、献立内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。 >