



2017年
2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。

今年の立春は2月4日です。暦の上ではもう春ですが、寒さはもうしばらく続きます。健康には十分注意して元気に過ごし、暖かい春を迎えたいですね。朝は寒さで布団から出るのが億劫になるこの時期。3食しっかり食べて、寒さに負けない元気な体作りを心掛けましょう。今月の旬の食材はふき。ふきは平安時代には既に栽培されていたという古い歴史をもつ、日本特産の山菜です。昔から漢方では、咳止め・痰切り・解毒などの薬効が認められ、食中毒予防の効果があるとされていました。栽培ものその他、春には野生のものも流通します。葉と茎は煮物などの具材として、つぼみは「ふきのとう」として天ぷらなどで楽しむ事ができます。ふきは食物繊維・カリウム・マンガンを含んでいます。食物繊維はコレステロール値を下げたり、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあるため、糖尿病や動脈硬化といった生活習慣病の予防、体重や体脂肪を減らしたい方におすすめです。カリウムは、余分なナトリウムを体外へ排泄する働きがあり、高血圧予防・改善に効果的です。マンガンは骨の形成に関与し、骨粗鬆症を防ぎます。また、独特の苦みはポリフェノールの一種であるクロロゲン酸によるものです。クロロゲン酸は抗酸化作用があり、老化やがんの予防に効果的です。



3日(金) 宝珠しゅうまい・長いもときのこのソテー



【メニュー】

- ・こぎつねご飯
- ・宝珠しゅうまい
- ・長いもときのこのソテー
- ・大根とカニカマのマヨサラダ
- ・小松菜のナムル
- ・オレンジ

エネルギー	406kcal
タンパク質	15.6g
脂質	9.1g
炭水化物	65.4g
食物繊維	4.9g
塩分	1.7g

9日(木) 豚肉のみそ焼き・里芋のチーズグラタン



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・豚肉のみそ焼き
- ・里芋のチーズグラタン
- ・大根とちくわの煮物
- ・ブロッコリーの塩昆布和え
- ・キウイ

エネルギー	398kcal
タンパク質	19.4g
脂質	9.5g
炭水化物	55.6g
食物繊維	5.2g
塩分	1.4g

15日(水) 鯖の野菜あんかけ・キャベツとハムのさっぱりサラダ



【メニュー】

- ・ごはん
- ・鯖の野菜あんかけ
- ・キャベツとハムのさっぱりサラダ
- ・人参ともやしのシンプル炒め
- ・青梗菜とえのきの和え物
- ・みかんゼリー

エネルギー	409kcal
タンパク質	16.8g
脂質	10.1g
炭水化物	58.3g
食物繊維	2.9g
塩分	1.5g

21日(火) 鶏肉の梅唐揚げ・白滝と舞茸のオイスター炒め



【メニュー】

- ・胚芽ごはん
- ・鶏肉の梅唐揚げ
- ・白滝と舞茸のオイスター炒め
- ・筍の煮物
- ・白菜としらすのさっぱり和え
- ・ももゼリー

エネルギー	401kcal
タンパク質	15.5g
脂質	10.9g
炭水化物	59.8g
食物繊維	3.8g
塩分	1.6g

27日(月) チキンのBBQソース・小松菜の煮浸し



【メニュー】

- ・胚芽ごはん
- ・チキンのBBQソース
- ・小松菜の煮浸し
- ・人参とひじきのカレー炒め
- ・かぼちゃの味噌照り
- ・オレンジ

エネルギー	399kcal
タンパク質	16.7g
脂質	8.7g
炭水化物	63.4g
食物繊維	5.6g
塩分	1.6g

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。 >