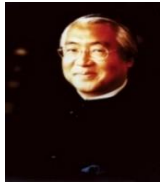




2017年
6月

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、経験豊富な「食育」の第一人者。

今年も梅雨の季節がやって来ました。この時期は雨の日は肌寒かったり、晴れの日は蒸し暑くなったりと気温が安定しないため、体調を崩しがちです。また、気温と共に湿度も高くなるため、細菌類が繁殖しやすくなり、食中毒が多くなります。石けんでの手洗いをしっかり行い、バランスの取れた食事を心掛けましょう。今月の旬の食材はあじ。脂が乗る春から夏が旬とされ、刺身や塩焼き、フライなどいろいろな調理法が楽しめます。年間を通して漁獲量が多い真あじのほか、開きやクサヤなどの干物になるむろあじがあります。あじは、さばやさんまと同様に青背魚なのでDHAやEPA（EPA）が豊富に含まれています。DHAは血管を強くして動脈硬化の予防が期待できるほか、脳細胞の働きを高めて記憶力の向上に働きかけます。EPA（EPA）はコレステロールや中性脂肪を減らし、血液をサラサラにしたり血栓の予防・改善に効果があります。また、ビタミンB12やナイアシンなどのビタミンB群も含まれており、貧血予防・たんぱく質や脂質の代謝に働きます。あじには、尾ひれからエラにかけて「ぜいご」と呼ばれる硬いところがあるため、おろす際は包丁で取り除きましょう。



5日(月)アジのカレームニエル・きのこパブリカのマリネ

【メニュー】

- ・食育ごはん(しそなし)
- ・アジのカレームニエル
- ・きのこパブリカのマリネ
- ・じゃが芋のベーコン炒め
- ・いんげんの胡麻よごし
- ・みかん

エネルギー	405kcal
タンパク質	17.4g
脂質	9.6g
炭水化物	61.5g
食物繊維	4.5g
塩分	1.4g

9日(金)牛肉の甘辛炒め・人参とアスパラの塩炒め

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・牛肉の甘辛炒め
- ・人参とアスパラの塩炒め
- ・キャベツの和風サラダ
- ・かぼちゃコロッケ
- ・オレンジ

エネルギー	400kcal
タンパク質	14.3g
脂質	8.8g
炭水化物	61.4g
食物繊維	5.1g
塩分	1.6g

13日(火)回鍋肉・小松菜のツナ炒め

【メニュー】

- ・ごまごはん
- ・回鍋肉
- ・小松菜のツナ炒め
- ・キャベツときゅうりの浅漬け
- ・かぼちゃ煮
- ・パイナップル

エネルギー	415kcal
タンパク質	15.6g
脂質	9.8g
炭水化物	64.5g
食物繊維	3.8g
塩分	1.5g

21日(水)蓮根と鶏挽肉のもっちり揚げ・野菜炒め

【メニュー】

- ・ごまごはん
- ・蓮根と鶏挽肉のもっちり揚げ
- ・野菜炒め
- ・ほうれん草のお浸し
- ・しらたきの炒め煮
- ・キウイフルーツ

エネルギー	411kcal
タンパク質	13.0g
脂質	10.7g
炭水化物	61.7g
食物繊維	4.0g
塩分	1.5g

28日(水)鶏のごま焼き・冬瓜とはんぺんのおかか煮

【メニュー】

- ・胚芽しご飯
- ・鶏のごま焼き
- ・冬瓜とはんぺんのおかか煮
- ・切干大根のさっぱりサラダ
- ・さつま芋のレーズン煮
- ・ミニゼリー

エネルギー	414kcal
タンパク質	16.4g
脂質	9.0g
炭水化物	64.0g
食物繊維	3.5g
塩分	1.7g

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。 >