



**食育インストラクター認定
資格保持栄養士による食育メニュー**

2020
3月

食育インストラクターとは NPO日本食育インストラクター協会が広く推進する、社会で活躍できる食育の指導者の証となる資格です。

食育を基礎から学び、日々の生活に活かし、健康を考えて食べ物を選んだり組み合わせたりできるように知識や考え方を広めることを目的としています。乱れている現代の「食」の大切さを再度見直し、食育メニューを実践しています。

春キャベツ

春に収穫される葉の巻きが緩く内部まで黄緑色をしています。やわらかいので生食にも向いています。外葉の緑色が濃くみずみずしいものが新鮮です。葉先が紫のものは寒さにあたって甘みが増しています。これらの条件ですっきりと重いものを選ぶのがおすすめです。

キャベツには特有のビタミンUが含まれています。別名「キャベジン」と呼ばれ胃の働きをよくする働きがあります。脂っこいものとの相性がよく、揚げ物の付け合わせにキャベツの千切りがよくつかわれるのはそのためです。

産地がリレー形式で周年栽培されているため皆さんが季節ごとに食べているキャベツはいつも同じところのものとは限りません。今日の食卓のキャベツはどこのキャベツか見てみると面白いですね。



鮭の照り焼き・キャベツのじゃこサラダ



- 【メニュー】
- ・ごはん
 - ・鮭の照り焼き
 - ・キャベツのじゃこサラダ
 - ・カブの洋風煮
 - ・金時豆の甘煮
 - ・もも

エネルギー	420kcal
タンパク質	17.0g
脂質	9.2g
炭水化物	63.2g
食物繊維	3.9g
塩分	1.7g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに

ヒレカツ・大根としめじのシンプル炒め



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・ヒレカツ
 - ・大根としめじのシンプル炒め
 - ・菜の花の大豆和え
 - ・長芋の赤し漬け
 - ・もも

エネルギー	415kcal
タンパク質	17.9g
脂質	10.9g
炭水化物	63.2g
食物繊維	6.1g
塩分	1.6g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

魚のバタぽん焼き・大根のそぼろ煮



- 【メニュー】
- ・ごはん
 - ・魚のバタぽん焼き
 - ・大根のそぼろ煮
 - ・小松菜のおかか和え
 - ・カボチャのサラダ
 - ・いちご

エネルギー	412kcal
タンパク質	17.1g
脂質	9.3g
炭水化物	59.4g
食物繊維	4.9g
塩分	1.7g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

豚肉とはちみつの香草焼き・新キャベツの和風ソテー



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・豚肉とはちみつの香草焼き
 - ・新キャベツの和風ソテー
 - ・大根とツナの煮物
 - ・キャロットラペ
 - ・みかん

エネルギー	417kcal
タンパク質	18.3g
脂質	9.1g
炭水化物	62.3g
食物繊維	4.7g
塩分	1.7g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

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。 >