



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
7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。

世界の七夕の日は何を食べる？

七夕は日本特有の文化ではないので特に決まってこれを食べるといことはありませんよね？七夕の日のメニューには星型オムレツや星型のゼリーなど星にちなんだ物を提供します。今回は短冊飾り以外にもいろいろある世界の七夕文化や食事について書いていきましょう。

日本の仙台では七夕の日にそめんを食べる習慣がある。この理由については、中国の故事に由来する説のほか、麺を糸に見立て、織姫のように繊織・裁縫が上手くなることを願うという説がある。

中国と韓国ではバレンタインと同様に男女がプレゼントを交換する日とされている。

台湾ではミルクス(小麦粉で作った麺、うどん)とミルジョンピョン(小麦粉で作ったせんべい)がある。この日をさかいて冷たい風が吹き始めると小麦粉料理の季節は終わりとなり、最後の小麦粉料理となる。また、鯉を材料としたインオフエ(鯉のさしみ)、インオグイ(鯉の焼き魚)、そしてオイキムチ(きゅうりのキムチ)などを食べ、桃やスイカで作ったクアイルファチ(いろいろな果物を入れて混ぜた飲み物)を飲む。



鶏の南蛮漬け・白滝と油揚げの煮物



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・鶏の南蛮漬け
- ・白滝と油揚げの煮物
- ・ズッキーニの味噌和え
- ・南瓜の甘煮
- ・ぶどう

エネルギー	407kcal
タンパク質	16.0g
脂質	10.0g
食物繊維	3.4g
塩分	1.9g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

回鍋肉・チンゲン菜のカニ風味あんかけ



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・回鍋肉
- ・チンゲン菜のカニ風味あんかけ
- ・さつまいもの甘煮
- ・みかん

エネルギー	374kcal
タンパク質	11.7g
脂質	5.3g
食物繊維	2.9g
塩分	1.7g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

中華風チキンステーキ・大根とひき肉の煮物



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・中華風チキンステーキ
- ・大根とひき肉の煮物
- ・ピーマンの胡麻和え
- ・オレンジ

エネルギー	404kcal
タンパク質	15.5g
脂質	9.7g
食物繊維	3.5g
塩分	2.0g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

デミグラスハンバーグ・キャベツとベーコンの洋風煮



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・デミグラスハンバーグ
- ・キャベツとベーコンの洋風煮
- ・きゅうりとかぶのひたひた
- ・ミックスベジタブルとツナの炒め物
- ・オレンジ

エネルギー	412kcal
タンパク質	13.3g
脂質	10.2g
食物繊維	3.1g
塩分	2.0g

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。 >