



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
8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。

きゅうりとなすが馬と牛？

お盆の時期に作るなすときゅうりの飾りは、なすが牛、きゅうりが馬を模した人形です。精霊牛・精霊馬といわれ、どちらも夏野菜で手に入りやすいために使われるようになったといわれています。きゅうりで作られた精霊馬は足が速いため、ご先祖様があの世から早く家に戻ってくるための乗り物です。

一方、なすで作られた精霊牛は歩くのが遅いため、少しでもこの世にとどまっていられるようにという意味を込めた、あの世に戻るときの乗り物です。

どちらもご先祖様が楽に行き来をできるように、そして、少しでもこの世で過ごす時間を多くとれるようにという意味を込めて作られた乗り物なのです。

精霊馬は、お盆を過ぎたら処分しなければなりません。ただし、旬の野菜で作ってあるといっても食べるのはNGです。

ご先祖様の乗り物として使われたものですので、食べずに正しい方法で処分しましょう。

代表的な処分方法は、川や海に流したり、土に埋めて還したり、燃やしたりするといわれています。しかし、近年では、川や海に流すことを禁じている地域も多いため、庭などに埋めるか、お盆飾りと一緒に燃やすことが少なくありません。

また、お寺で処分してもらうという方法もあります。精霊馬を作る家庭が多い地域では、お焚き上げなどでまとめて処分してくれるお寺もありますので、問い合わせてみるとよいでしょう。



鶏肉の蜂蜜レモン醤油焼き・チンゲン菜とハムの炒め物



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・鶏肉の蜂蜜レモン醤油焼き
- ・チンゲン菜とハムの炒め物
- ・大根の煮物ごまなます
- ・スイートチーズ南瓜
- ・みかん

エネルギー	460kcal
タンパク質	15.1g
脂質	13.4g
食物繊維	3.6g
塩分	1.6g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

牛肉のカレー風味・フロッコリーとかぶの旨塩サラダ



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・牛肉のカレー風味
- ・フロッコリーとかぶの旨塩サラダ
- ・いんげんの味噌和え
- ・じゃが芋のベーコン炒め
- ・もも

エネルギー	492kcal
タンパク質	15.6g
脂質	14.7g
食物繊維	8.1g
塩分	1.8g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

カボチャのチーズコロケ・キャベツのじゃこ炒め



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・カボチャのチーズコロケ
- ・キャベツのじゃこ炒め
- ・かぶの梅和え
- ・ほうれん草の煮浸し
- ・オレンジ

エネルギー	414kcal
タンパク質	10.5g
脂質	12.0g
食物繊維	3.7g
塩分	1.7g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

ホイコーロー・人参とえのきのサラダ



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・ホイコーロー
- ・人参とえのきのサラダ
- ・ごまいも
- ・りんご

エネルギー	394kcal
タンパク質	11.5g
脂質	6.0g
食物繊維	3.4g
塩分	1.8g

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。 >