



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
11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。

冬に食べたくなる温か冬野菜…？

夏野菜は食べると身体を冷やし、冬野菜は食べると身体を温める...と聞いたことがある人も多いのではないのでしょうか？

地面の下に埋もれているものは、身体を温める性質をもっています。野菜自体に熱があるので、暑い太陽から逃れようとして地面の下へ深く伸びようとするのです！

この性質から根菜類やイモ類が身体を温めると言われていて、根菜類が冬に収穫されることから冬野菜は身体を温めると言われるようになりました。

ですが根菜類の代表的存在...大根は薬膳の世界では身体を冷やす野菜として分類されています！

大根は乾燥した地域で生まれた野菜のため他の根菜と比べて水分を多く含んでいるためです。



鶏のおろし煮・蒸し白菜



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・鶏のおろし煮
 - ・蒸し白菜
 - ・きゅうりの揉み漬け
 - ・スイートチーズかぼちゃ
 - ・パイナップル

エネルギー	425kcal
タンパク質	16.2g
脂質	10.2g
食物繊維	3.8g
塩分	1.7g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

豚肉のグリルバーベキューソース・白滝の炒め煮



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・豚肉のグリルバーベキューソース
 - ・白滝の炒め煮
 - ・チンゲン菜の中華風お浸し
 - ・人参のカレーマリネ
 - ・パイナップル

エネルギー	472kcal
タンパク質	17.4g
脂質	11.3g
食物繊維	3.2g
塩分	1.9g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					

牛肉とフロッコリーのオイスター炒め・根菜と油揚げの煮物



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・牛肉とフロッコリーのオイスター炒め
 - ・根菜と油揚げの煮物
 - ・ほうれん草の塩ナムル
 - ・えび豆
 - ・りんご

エネルギー	385kcal
タンパク質	14.0g
脂質	9.1g
食物繊維	2.9g
塩分	1.6g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					

メンチカツ・色々野菜のつや煮



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・メンチカツ
 - ・色々野菜のつや煮
 - ・じゃがバター
 - ・かぶの梅和え
 - ・りんご

エネルギー	382kcal
タンパク質	13.9g
脂質	13.3g
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。 >