

2021
4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

春キャベツは3月頃から7月頃まで収穫し、市場に出回るキャベツです。特徴としては、形は丸くて小ぶりで、葉は柔らかく薄いのですが巻き方が緩く、水分が多く甘味があります。ちなみに、中の方まで黄緑色をしています。

春キャベツの選び方としては、何とんでもみずみずしくて柔らかさのあるものを選びましょう。軽くても柔らかく目がおススメです！

春キャベツの一番の食べ方は、特徴を活かして生で食べることです。

千切りにしてサラダやとんかつなどに添えたりすることで、水分の多さや甘さ、葉の柔らかさが活かされ、ビタミンCの熱による消失を防ぐことができます。また、浅漬けにして食べるのもお勧めですね！自分なりに美味しい食べ方を見つけるのも面白いかもしれませんね！



鶏の甘みそ焼き・新キャベツのソテー



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・鶏肉の甘みそ焼き
 - ・新キャベツのソテー
 - ・色タキノコ
なめたけ風
 - ・揚げかぼちゃ
 - ・パイン

エネルギー 468kcal
タンパク質 14.8g
脂質 13.1g
食物繊維 4.0g
塩分 1.9g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					

鮭のソテーキノコソース・チンゲン菜の胡麻炒め



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・鮭のソテー
キノコソース
 - ・チンゲン菜の
胡麻炒め
 - ・大根の甘酢サラダ
 - ・パイン

エネルギー 401kcal
タンパク質 12.0g
脂質 16.9g
食物繊維 4.1g
塩分 1.5g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					

牛肉とブロッコリーの炒め物・白菜とツナのとろみ煮



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・牛肉とブロッコリーの炒め物
 - ・白菜とツナの
とろみ煮
 - ・ほうれん草の
胡麻和え
 - ・さつまいものバター煮
 - ・いちご

エネルギー 453kcal
タンパク質 13.6g
脂質 10.8g
食物繊維 2.2g
塩分 1.9g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

豚肉とカブの中華あん・ほうれん草とベーコンのソテー



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・豚肉とカブの
中華あん
 - ・ほうれん草と
ベーコンのソテー
 - ・たけのこの土佐煮
 - ・人参とえのきの
サラダ
 - ・りんご

エネルギー 385kcal
タンパク質 13.6g
脂質 16.9g
食物繊維 4.1g
塩分 2.0g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				