

2021  
5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。

## 5月5日はこどもの日！

こどもの日は、端午(たんご)の節句の日でもあります。子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。もともと5月5日は男の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日でした。  
1948年に、5月5日を「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」お休みの日と決められてから、端午の節句の日が、こどもの日にもなったそうです。  
そのため本来は男の子のための日だったけれど、今では子どもたちみんなをお祝いするようになりました。  
子どものお祝いだけでなく「お母さんに感謝する」という意味もあつたのですね。  
5月には母の日もありますからお母さんにはたくさん感謝を伝えられますね！

### ちまき

もち米を竹の皮に包んで三角形にして蒸したものです。もともと中国で水神のお供物として、のちに詩人である屈原の霊を鎮めるため、命日である端午の節句にお供えられるようになり、ちまきとともに文化が伝わりました。  
現在は関西や中国地方を中心に端午の節句に食べられており、上新粉を練って三角にして笹の葉に包んで蒸したもの、葛粉や砂糖を使ったうろうちまきなど、多くの種類があって地方によっても違いがあります。

### 柏餅

柏の葉でおもちを包んだものが柏もち。柏の葉は、新しい芽が出るまで落ちない、というところから、“子孫繁栄”の縁起を担ぐとされています。  
今年から誤嚥が心配なので柏餅は給食には入りませんが、ご家庭で親御さんと小さく切って食べてもいいかもしれません！

### 豚肉の梅肉炒め・大根と竹輪の煮物



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
  - ・豚肉の梅肉炒め
  - ・大根と竹輪の煮物
  - ・ほうれん草の胡麻和え
  - ・うぐいす豆の甘煮
  - ・パン

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
		○					



### 牛肉のカレー風味・ブロッコリーのガーリックソテー



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
  - ・牛肉のカレー風味
  - ・ブロッコリーのガーリックソテー
  - ・大根の和風サラダ
  - ・じゃがいものミルク煮りんご

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
		○	○				

### つくねの照り焼き・じゃがバターコーン



- 【メニュー】
- ・たけのこごはん
  - ・つくねの照り焼き
  - ・じゃがバターコーン
  - ・はるさめサラダ
  - ・キャベツの即席漬け
  - ・もも

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
		○					