



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

2021
6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。

6月4日から10日は歯の衛生週間

子供たちのかわいらしい乳歯は生え変わる時に記念にとっておく親御さんもいらっしやるとか！
そんな乳歯を虫歯にさせずに生え変わるよう守るために今回は歯に優しい食べ物や飲み物をご紹介します！
親御さんの歯の健康にもお役立てください！

カルシウム、ビタミンA、ビタミンCを含む食品は歯を強くしてくれる魚介類や海藻類、牛乳などの乳製品はカルシウムを多く含み、シイタケなどのビタミンDを多く含む食品は、カルシウムの吸収を助けてくれます。魚の骨まで食べれば、更なる効果が期待できます。

■海藻類:ヒジキ、わかめ、昆布、海苔など

海藻類はph数値が高いアルカリ性の食品ですから、歯にとって非常に良い食品になります。

■乳製品:チーズ、無糖ヨーグルトなど

カルシウムを多く含む乳製品は歯を強くします。

■ビタミンAを含む食品:にんじん、パセリ、海苔、わかめなど

ビタミンAは歯のエナメル質を強化します。

■ビタミンCを含む食品:焼きのり、パセリ、ピーマン、ケールなど

ビタミンCは歯の象牙質の形成を支えます

歯に良い飲み物

■牛乳・お茶(抹茶、煎茶、玉露、番茶、ほうじ茶、ウーロン茶等)

牛乳はカルシウムを多く含み、歯にとっても良い飲み物になります。

日本茶はその中に含まれているカテキン(ポリフェノール)、フッ素等の働きにより抗菌作用に優れ、むし歯予防作用があります。

発酵を途中で止めるウーロン茶特有のポリフェノール(苦味成分)が歯垢の発生を抑えてくれます。

繊維質の多い食べ物

人参、ごぼう、レタス等は繊維質が多く含まれるので【直接清掃性食品】とも呼ばれています。噛むことにより、歯や粘膜の表面が清掃され、唾液の分泌促進やアゴの発達にもつながる食品です。

ガリバタチキン・ごぼうサラダ



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・ガリバタチキン
- ・ごぼうサラダ
- ・レンコン炒め
- ・さつまいものレモン煮
- ・りんご

エネルギー 502kcal
タンパク質 14.7g
脂質 13.1g
食物繊維 4.0g
塩分 1.4g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				



豚肉の甘辛焼き・大根とかにかまのつや煮



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・豚肉の甘辛焼き
- ・大根とかにかまのつや煮
- ・インゲンのソテー
- ・長いもの短冊揚げ
- ・りんご

エネルギー 489kcal
タンパク質 17.6g
脂質 10.8g
食物繊維 2.2g
塩分 1.8g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					

鮭の香草パン粉焼き・大根の和風ソテー



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・鮭の香草パン粉焼き
- ・大根の和風ソテー
- ・枝豆ろひじきの煮物
- ・キャベツの浅さ漬け
- ・りんご

エネルギー 384kcal
タンパク質 11.6g
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
		○	○				

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。 >