



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
7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。

今年は2回！土用の丑の日

「土用」は立夏・立秋・立冬・立春直前の約18日間の「期間」を示す言葉です。そして、昔の暦では日にちを十二支(子・丑・寅・卯...)で数えていました。つまり「土用の丑の日」とは、土用の期間におとずれる丑の日の事を指しているのです。土用は毎年違うので、土用の丑の日も毎年変わります。さらに、土用の丑の日といえば夏のイメージが強いかもしれませんが、下記にある通り年に何回かやってきます。立夏・立秋・立冬・立春それぞれに土用があるので、納得ですね。いずれにしても、土用の丑の日は「季節の変わり目」といえます。ちなみに、土用の丑の日と土曜日とは関係がありません。

2019年は夏に土用の丑の日は1回だけで、7月27日(土)が「一の丑」でした。そして2021年は夏に土用の丑の日は2回あります。この場合は7月28日を「一の丑」、8月1日を「二の丑」と呼びます。このように、年に何回か土用の丑の日が訪れますが、最近では土用の丑の日といえば夏というイメージではないでしょうか。ウナギを食べる習慣が広まったのは1700年代後半、江戸時代でした。一説によれば「夏に売りが落ちる」と鰻屋から相談を受けた蘭学者の平賀源内が、店先に「本日丑の日」土用の丑の日のうなぎの日食すれば夏負けすることなしという看板を立てたら大繁盛したことで、ほかのウナギ屋もマネするようになったとか。この「本日丑の日」は、日本初のコピーライティングともいわれています。ウナギにはビタミンAやビタミンB群など、疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれています。夏バテ防止にはピッタリの食材と言えるでしょう。

鶏の南蛮漬け・白滝と油揚げの煮物



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・鶏の南蛮漬け
 - ・白滝と油揚げの煮物
 - ・ズッキーニのみそ和え
 - ・カボチャの甘煮
 - ・りんご

エネルギー 467kcal
タンパク質 15.1g
脂質 14.2g
食物繊維 5.1g
塩分 1.8g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					



ホイコーロー・チンゲン菜のカニ風味あんかけ



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・ホイコーロー
 - ・チンゲン菜のカニ風味あんかけ
 - ・さつまいもの甘煮
 - ・みかん

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
		○	○				○

デミグラスハンバーグ・キャベツとベーコンの洋風煮



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・デミグラスハンバーグ
 - ・キャベツとベーコンの洋風煮
 - ・きゅうりとカブのひたひた
 - ・ミックスベジタブルとツナの炒め物

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
		○	○				

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。 >