

2021
8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。

お盆とお彼岸で違う名前のお菓子

もち米をお餅のようにつかずに粒のまま俵型にしてあんこで包んだあの和菓子...皆さんはなんて呼んでいますか？

おはぎ...ぼたもち...なるほどなるほど、

実はどちらでも正解！おの和菓子には2つの名前があります。しかし不思議にも明確な呼び分けがありません。

それは作った時の時期！お盆期間は【おはぎ】と呼びお彼岸の時期には【ぼたもち】と呼ばれます。このような分けた呼び方には他にも春夏秋冬で春：ぼたもち 夏：夜船 秋：おはぎ 冬：北窓というように呼ばれることもあります。

なので全く違う名前ですがどちらも正解です！今年のお盆はぼたもち...いえいえ、おはぎをみなさんと食べてみてはいかがでしょうか？



鶏肉のはちみつ醤油焼き・チンゲン菜とハムの炒め物

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・鶏肉のはちみつ醤油焼き
- ・チンゲン菜とハムの炒め物
- ・大根の胡麻なます
- ・スイートチーズかぼちゃ
- ・みかん

エネルギー	462kcal
タンパク質	15.3g
脂質	13.8g
食物繊維	4.3g
塩分	1.8g

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・ブロッコリーとカブの旨塩サラダ

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・牛肉のカレー風味
- ・ブロッコリーとカブの旨塩サラダ
- ・インゲンのみそ和え
- ・じゃがいものベーコン炒め
- ・もも

エネルギー	498kcal
タンパク質	17.5g
脂質	16.2g
食物繊維	4.1g
塩分	1.6g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

かぼちゃチーズコロッケ・キャベツのじゃこ炒め

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・カボチャチーズコロッケ
- ・キャベツのじゃこ炒め
- ・カブの梅和え
- ・ほうれん草の煮浸し
- ・みかん

エネルギー	401kcal
タンパク質	10.9g
脂質	11.8g
食物繊維	3.2g
塩分	1.4g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

回鍋肉・人参とえのきのサラダ

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・回鍋肉
- ・人参とえのきのサラダ
- ・ごま芋
- ・みかん

エネルギー	412kcal
タンパク質	11.4g
脂質	12.8g
食物繊維	4.0g
塩分	1.3g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					