

2021
9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。

涼しくなっても注意が必要！

食中毒がいちばん多く発生するのは、春・夏・秋・冬のうち、どの季節でしょう？と問われれば、多くの方が「夏」と答えるはずですが、気温が高ければ、それだけ食べ物が腐りやすくなるので当たり前のような気もしますが...
正解は秋です。

食中毒の主要原因はサルモネラ菌と腸炎ビブリオ菌。これらの菌は、気温25度以上になると一気に増殖します。こういって、やっぱり夏が危険という感じですが、夏の間は誰でも食品の管理には気を使っています。ところが秋になり涼しくなると気が緩むのか、危ない食品を平気で口にしまい、その結果食中毒になる人が増えるのです。(秋は夏バテして体の抵抗力が落ちているということもあります。)

涼くなったからと言って油断せずにきちんと適温適時間で食事しよう！



牛肉とキャベツの甘辛炒め・小松菜のおかか和え

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・牛肉とキャベツの甘辛炒め
- ・小松菜のおかか和え
- ・さつまいもの甘煮
- ・パン

エネルギー	408kcal
タンパク質	12.5g
脂質	10.5g
食物繊維	3.2g
塩分	1.3g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					

鶏肉のレーズンケチャップ煮・ブロッコリーの胡麻和え

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・鶏肉のレーズンケチャップ煮
- ・ブロッコリーの胡麻和え
- ・きゅうりと大根の炒め煮
- ・白菜のミルク煮
- ・みかん

エネルギー	416kcal
タンパク質	14.8g
脂質	12.2g
食物繊維	4.1g
塩分	1.4g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

エビフライ・根菜のウインナーソテー

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・エビフライ
- ・根菜のウインナーソテー
- ・ほうれん草のだし醤油和え
- ・蒸しカボチャ
- ・オレンジ

エネルギー	402kcal
タンパク質	14.2g
脂質	13.8g
食物繊維	4.6g
塩分	1.5g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○			○	

ポークソテーおろしソース・白滝の炒め煮

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・ポークソテーおろしソース
- ・白滝の炒め煮
- ・人参のサラダ
- ・ハッシュドポテト
- ・ミニゼリー

エネルギー	507kcal
タンパク質	14.0g
脂質	13.8g
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
		○					