



2021
12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。

今年も残すところわずかとなりました。

12月22日は冬至です。この日は一年中で太陽が最も南に傾くため、昼が短く夜が長い日になり、これを境に昼が一日一日長くなっていきます。
冬至の日には「ゆず湯に入る」とか「かぼちゃを食べる」といった風習があります。かぼちゃは夏ごろ収穫して長く保存がきく野菜であり、カロテンをはじめとするビタミンなど栄養が豊富です。昔は緑黄色野菜の少なかった冬に、かぼちゃを食べることで風邪を予防していたそうです。
ゆず風呂は、銭湯ができた江戸時代から始まった習わしだそうです。ゆずには多くの栄養が含まれています。ゆずの皮には香り成分である精油やリモネン、肌に良いビタミンCがたくさん含まれています。お風呂にゆずを入ると、それらの効果で血行が良くなり体を温めてくれます。



おでん・キャベツとささみのサラダ

【メニュー】

- ・炊き込みご飯
- ・おでん
- ・キャベツとささみのサラダ
- ・小松菜のお浸し
- ・ミニたい焼き

エネルギー	377kcal
タンパク質	10.6g
脂質	10.2g
食物繊維	3.8g
塩分	1.9g

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

うま塩だれチキン・高野豆腐の煮物

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・うま塩だれチキン
- ・高野豆腐の煮物
- ・レンコンチーズきんぴら
- ・大根のさっぱり漬け
- ・オレンジ

エネルギー	454kcal
タンパク質	19.3g
脂質	10.5g
食物繊維	4.3g
塩分	2.0g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

やわらかポークソテー・かぶのつや煮

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・やわらかポークソテー
- ・かぶのつや煮
- ・ナポリタン
- ・煮豆
- ・ミニゼリー

エネルギー	452kcal
タンパク質	14.8g
脂質	11.5g
食物繊維	4.5g
塩分	1.9g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					

牛肉とブロッコリーの炒め物・白菜とツナのトロみ煮

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・牛肉とブロッコリーの炒め物
- ・白菜とツナのトロみ煮
- ・ほうれん草の胡麻和え
- ・さつまいもバター
- ・パイ

エネルギー	494kcal
タンパク質	13.4g
脂質	10.1g
食物繊維	4.1g
塩分	1.9g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				