



2022
1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。

旬の野菜 白菜

白菜は鍋物や漬物に欠かせない野菜です。水分が多くて歯ざわりが良く、クセもなくヘルシー。煮込むと甘味が出てとろけるように柔らかくなり、漬物にすると程よい食感を残したまま味が良くしみこみます。
また、白菜は低カロリーなので一度にたくさん食べられるのも魅力です。ほとんどが水分で、100gあたり13~14カロリーしかありません。栄養価も適度にあるのでダイエット中の人にもおすすめです。
外葉が緑色で葉の先までしっかりと巻いていて、頭の部分を軽く押して弾力のあるもの。また白い部分にツヤがあり、ずっしりと重いものを選びましょう。
白菜にはカリウムが多く含まれているので高血圧など生活習慣病の予防に効果が期待できます。また、骨を丈夫にしたり血液の凝固作用のあるビタミンK、さらには骨の健康に欠かせないカルシウムも含まれます。日本で流通している白菜の大半は結球と呼ばれるタイプで、主な産地は茨城県、長崎県です。



ヒレカツ・ほうれん草とえのきのおひたし

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・ヒレカツ
- ・ほうれん草とえのきのおひたし
- ・カリフラワーの海苔塩ナムル
- ・里芋のほっくり煮
- ・オレンジ

エネルギー	474kcal
タンパク質	16.7g
脂質	11.2g
食物繊維	3.9g
塩分	1.5g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					

鶏肉のケチャップ焼き・グラタン

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・鶏肉のケチャップ焼き
- ・グラタン
- ・大根ときゅうりのさっぱり和え
- ・ゼリー

エネルギー	425kcal
タンパク質	12.7g
脂質	10.2g
食物繊維	3.8g
塩分	2.0g

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

サバの照り焼き・肉じゃが

【メニュー】

- ・わかめごはん
- ・サバの照り焼き
- ・肉じゃが
- ・白菜とオクラの和え物
- ・もも

エネルギー	400kcal
タンパク質	1.8g
脂質	11.5g
食物繊維	4.1g
塩分	1.7g

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・きのここんにゃくの炒め物

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・ポークソテー
- ・きのここんにゃくの炒め物
- ・大根と人参のマリネ
- ・さつま芋とリンゴのレモン煮

エネルギー	457kcal
タンパク質	12.4g
脂質	10.1g
食物繊維	4.2g
塩分	2.0g

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