

2022
5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、健康を考へ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。



貝の下処理～大型連休で潮干狩りの人も注意してね！～

今年のゴールデンウィークのご予定は皆さんお決まりでしょうか？コロナ禍によりおうち時間をのんびりされる方の多いことでしょう。換気のいい開けたところへ行こうと潮干狩りに行かれる方もいるでしょうか？

そんな皆さんに美味しいけれど危険もある貝の下処理について今回はお伝えしたいと思います。

まず殻と殻をこすり合わせるようにして洗い、汚れを落とします。海水にすむあさり、淡水にすむしじみとは、砂出しの方法が異なります。

あさりの砂出し
薄めの海水程度の塩水に2～3時間つけて、砂出しをする。クッキングペーパーやふきんをかぶせたり、静かな薄暗いところに置くと、呼吸しながら砂を吐き出します。

しじみの砂出し
真水につけて薄暗くし、2～3時間おいて砂出しをする。
ノロウイルス感染症といえば牡蠣のイメージですがあさり、はまぐりやしじみ等の2枚貝なら感染源となる可能性はあります。
ノロウイルスは85度以上の熱か次亜塩素酸ナトリウムでしか処理することができません。中心温度が85度以上で1分以上加熱するようにしましょう。
健康な状態で過ごせるように必ず十分な加熱処理をして食べるようにしましょう。

豚肉の梅肉炒め・大根と竹輪の煮物

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・豚肉の梅肉炒め
- ・ほうれん草のごま和え
- ・大根とちくわの煮物
- ・うぐいす豆のうま煮
- ・パイン

エネルギー	462kcal
タンパク質	16.8g
脂質	13.1g
食物繊維	4.0g
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・ブロッコリーのガーリックソテー

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・牛肉のカレー風味
- ・ブロッコリーのガーリックソテー
- ・大根の和風サラダ
- ・じゃがいものクリーム煮
- ・りんご

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
		○	○				

こいのぼりハンバーグ・チーズかまぼこ

【メニュー】

- ・たけのごはん
- ・こいのぼりハンバーグ
- ・チーズかまぼこ
- ・小松菜のしらす和え
- ・いんげんポイル
- ・みかん

エネルギー	349kcal
タンパク質	14.6g
脂質	13.1g
食物繊維	4.0g
塩分	1.5g

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