

2022
6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。

梅雨時期こそ食中毒に要注意！

梅雨時期(5月～6月)と夏(7月～9月)は湿度や気温が高く、細菌が増えやすいので、細菌性の食中毒の発生件数が増加しています。

細菌をつけない : 手やまな板などの調理器具についている細菌を食品につけないよう、調理前によく洗いましょ。調理器具は洗った後に熱湯をかけることで殺菌効果が高まります。

細菌を移さない : 味や臭いで判断できませんが、生の肉や魚には細菌などがついていることがあります。他の食品に細菌が移らないよう、手や調理器具は食材が変わるごとに洗浄しましょ。

細菌を増やさない : 細菌は10℃以下、60℃以上で増殖しにくくなります。冷蔵庫などを利用して食品中の細菌を増やさないようしましょ。ただし細菌は低温では死滅せず、増殖する種類もあるため、長期の冷蔵庫保存は行なわないようしましょ。

細菌をやっつける : 細菌のほとんどはよく加熱することで死滅させることができます。食品は75度以上で1分以上、中心部までよく加熱しましょ。特に肉類、卵、魚介類は十分に加熱し、加熱済みの食品でも食べるときには再加熱するようしましょ。

安全な食材を使う : 消費期限を過ぎた食品は使用しないようしましょ。

食中毒対策



豚肉の甘辛焼き・大根とかにかまのつや煮

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・豚肉の甘辛焼き
- ・大根とかにかまのつや煮
- ・ポイルブロッコリー
- ・長いもの短冊揚げ
- ・りんご

エネルギー	437kcal
タンパク質	16.3g
脂質	12.1g
食物繊維	5.0g
塩分	1.4g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
	○						

鮭の香草パン粉焼き・タコさんウインナー

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・鮭の香草パン粉焼き
- ・タコさんウインナー
- ・ひじきの煮物
- ・キャベツの塩昆布和え
- ・りんご

エネルギー	498kcal
タンパク質	18.2g
脂質	20.1g
食物繊維	6.9g
塩分	1.9g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

エビマヨかつ・なます・里芋の煮物

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・エビマヨかつ
- ・なます
- ・里芋の煮物
- ・キャベツ炒め
- ・もも

エネルギー	430kcal
タンパク質	10.5g
脂質	11.7g
食物繊維	4.9g
塩分	1.4g

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

ガリバタチキン・きんぴらレンコン

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・ガリバタチキン
- ・きんぴらレンコン
- ・ほうれん草のソテー
- ・さつま芋の甘煮
- ・りんご

エネルギー	415kcal
タンパク質	13.4g
脂質	12.3g
食物繊維	4.2g
塩分	1.4g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				