

2022
7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。

暑い日は沖縄料理でスタミナを！

■豚肉文化
豚肉料理は暑い沖縄のスタミナ源。豚一頭をまるごと余すことなく食材として使うのが沖縄流。含有するコレステロールには、余分な油を落としコレステロールの上昇を防ぐ健康効果もあります。

■アゲ豚について
アゲ豚は琉球在来種の黒豚のこと。絶滅寸前の危機にあったところ、識者によってアメリカ黒豚デュロックとパークヨークシャーのハーフを交配して「やんばる島豚」が誕生。外国豚と交配した理由は同種同士の交配がうまくいかなかったため。一方、希少なブランド豚であるのに、巷には「アゲ豚」が大量に流通。これは「やんばる島豚」以外のアゲ系とよばれる類似豚が含まれているため。

山羊肉料理をはじめ、東南アジアでポピュラーな子豚の丸焼きやアヒルの丸焼きを売る店もあります。また本島には「にんにくをたっぷり使った人気のローストチキン店」がいくつかあります。

○沖縄の塩
沖縄は様々な塩商品が50種類以上ある塩の宝庫。沖縄に移住して天然塩を製造販売する人もいます。



中華風チキンステーキ・チンゲン菜のカニ風味あんかけ

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・中華風チキンステーキ
- ・チンゲン菜の
カニ風味あんかけ
- ・さつまいもの甘煮
- ・もも

エネルギー	411kcal
タンパク質	13.1g
脂質	8.7g
食物繊維	4.4g
塩分	1.3g

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

デミグラスハンバーグ・キャベツとベーコンの洋風煮

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・デミグラスハンバーグ
- ・キャベツとベーコンの洋風煮
- ・人参グラッセ
- ・ミニゼリー

エネルギー	421kcal
タンパク質	12.0g
脂質	11.8g
食物繊維	4.3g
塩分	1.2g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

鶏の南蛮漬け・ゴーヤチャンプルー

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・鶏の南蛮漬け
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・かまぼこ
- ・オレンジ

エネルギー	421kcal
タンパク質	19.8g
脂質	11.0g
食物繊維	3.5g
塩分	1.4g

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

ホイコーロー・カボチャの煮物

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・ホイコーロー
- ・カボチャの煮物
- ・ほうれん草のお浸し
- ・みかん

エネルギー	401kcal
タンパク質	13.9g
脂質	6.8g
食物繊維	6.3g
塩分	1.7g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					